

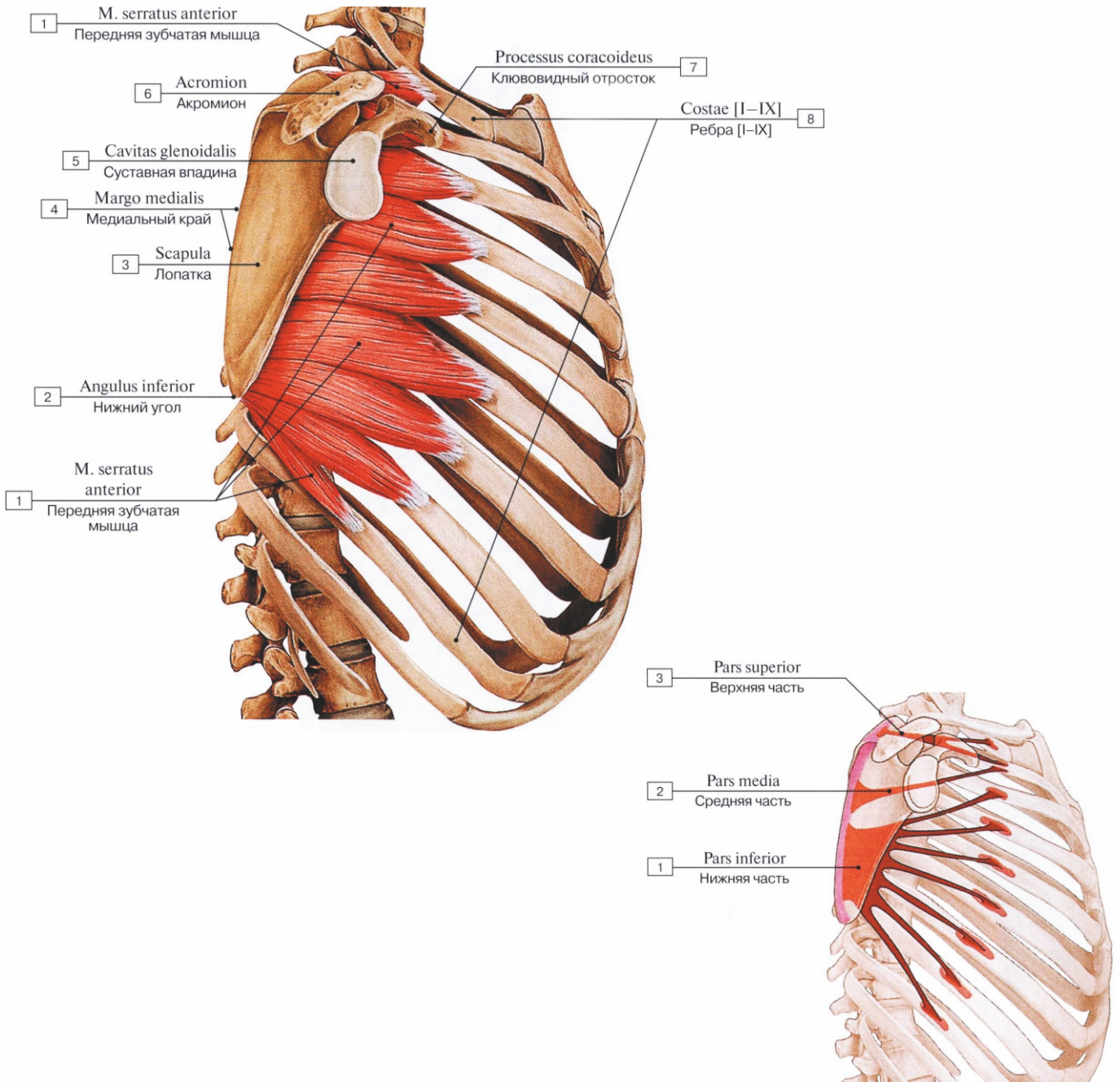
ФРА

**АССОЦИАЦИЯ
ПРОФЕССИОНАЛОВ
ФИТНЕСА**



Анатомия мышечной системы

Мышца	Начало	Прикрепление	Основные функции
Передняя зубчатая	Верхние восемь-девять рёбер	Медиальный край и нижний угол лопатки	Двигает лопатку вперёд и латерально. Верхние и нижние зубцы могут производить противоположные действия, вращая лопатку то нижним, то верхним углом кпереди



Предложите не менее трех упражнений, в которых есть эта функция:

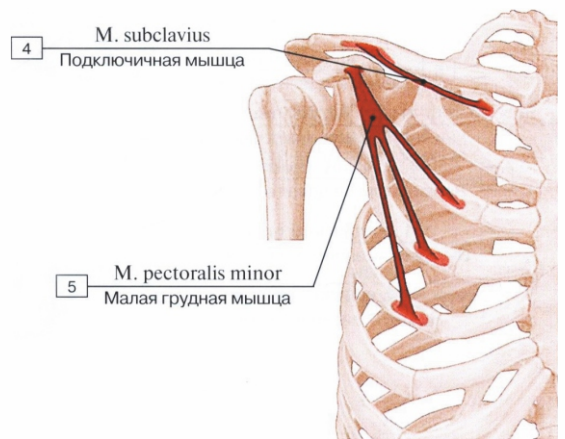
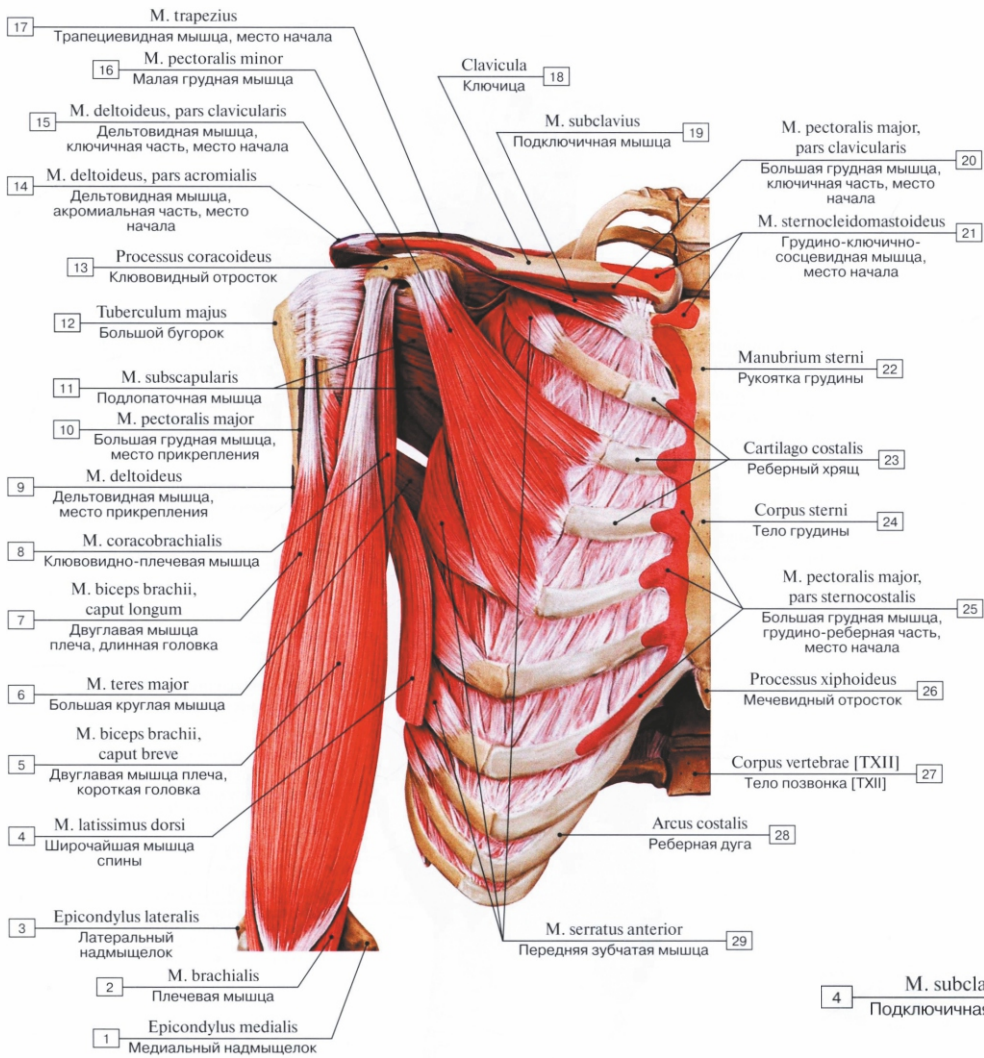
.....

.....

.....

.....

Мышца	Начало	Прикрепление	Основные функции
Малая грудная	2-5 рёбра	Клювовидный отросток лопатки	Тянет лопатку вниз, вперёд и в медиальную сторону. Если лопатка фиксирована, то поднимает рёбра



Предложите не менее трех упражнений, в которых есть эта функция:

.....

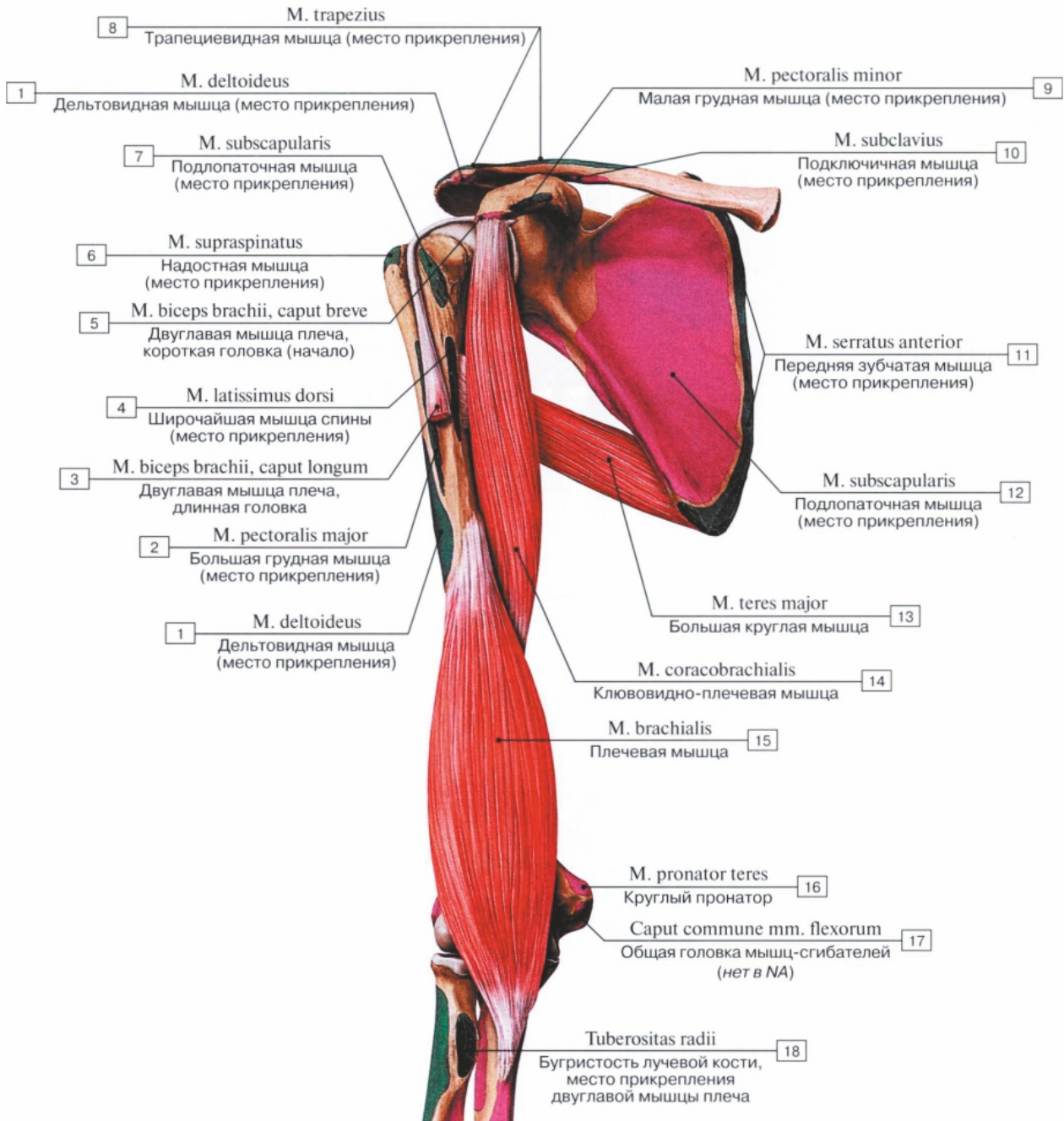
.....

.....

.....

.....

Мышца	Начало	Прикрепление	Основные функции
Плечевая	Нижняя половина передней поверхности плечевой кости, межмышечные перегородки плеча	Бугристая и венечная отростки локтевой кости	Сгибает предплечье



Предложите не менее трех упражнений, в которых есть эта функция:

.....

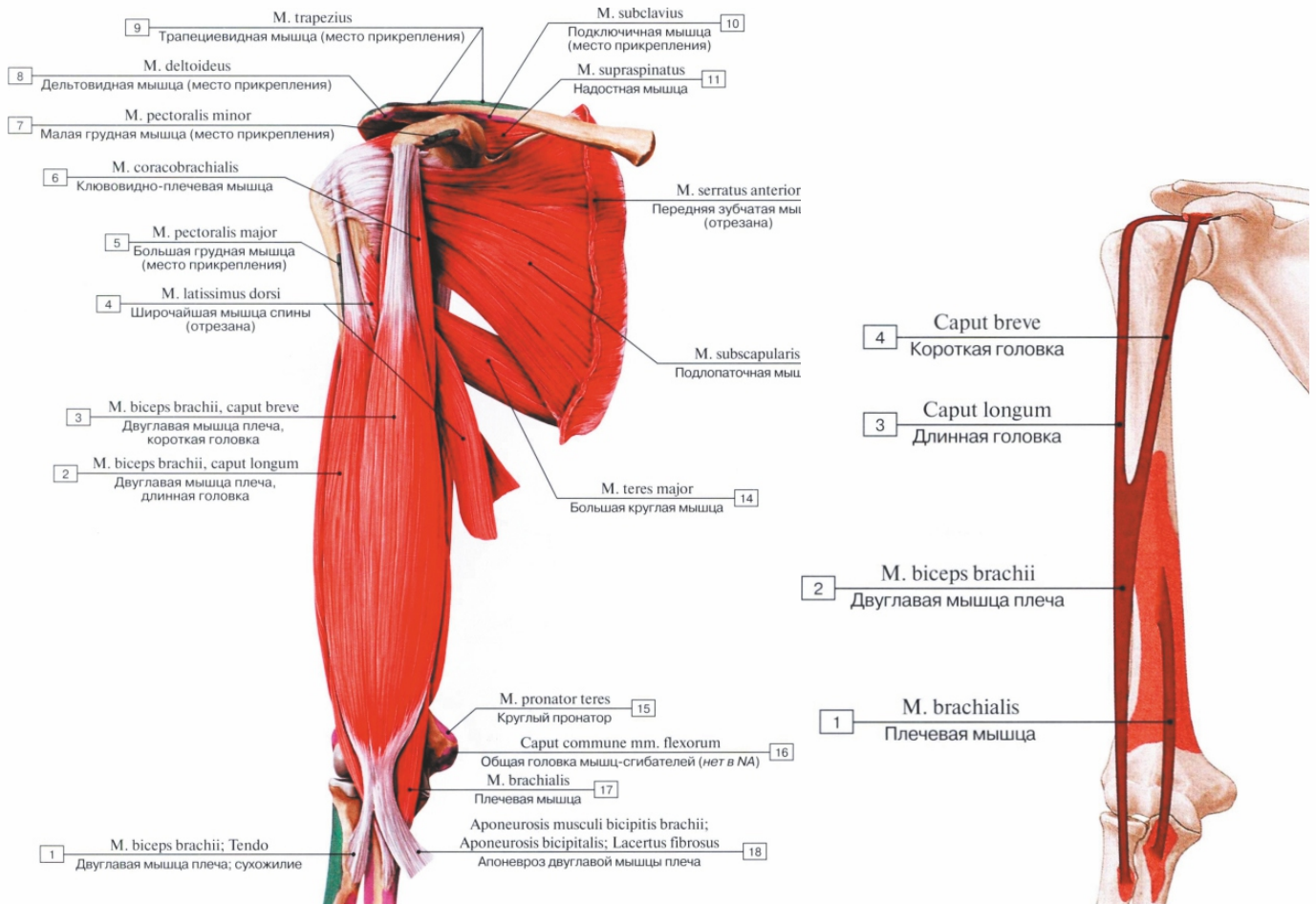
.....

.....

.....

.....

Мышца	Начало	Прикрепление	Основные функции
Двуглавая плеча	Длинная головка – надсуставный бугорок лопатки. Короткая головка – клювовидный отросток	Бугристость лучевой кости и фасция предплечья	Сгибает и супинирует предплечье. Длинная головка сгибает и отводит плечо, короткая – сгибает и приводит. Вместе они фиксируют головку плечевой кости в суставе



Предложите не менее трех упражнений, в которых есть эта функция:

.....

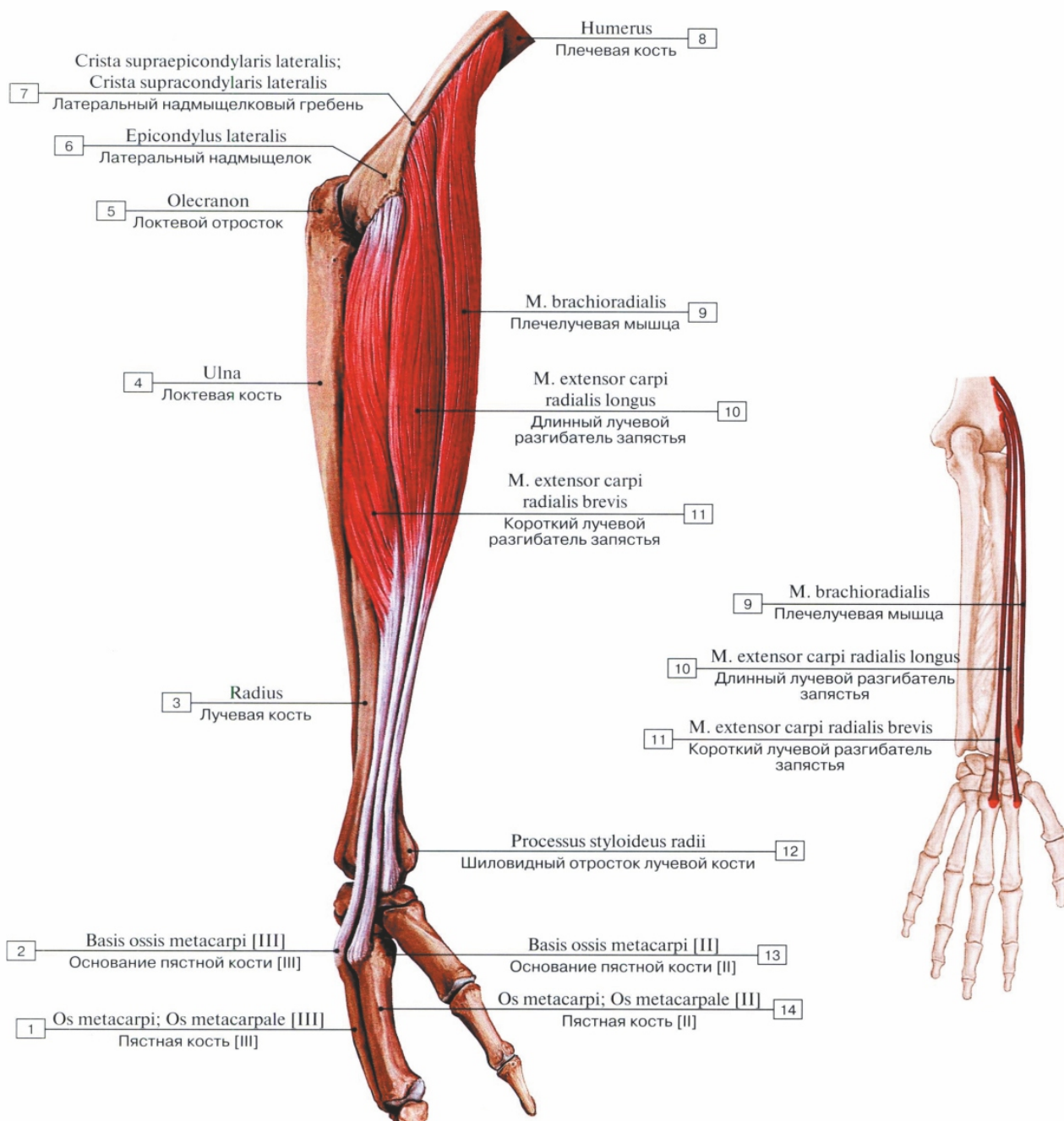
.....

.....

.....

.....

Мышца	Начало	Прикрепление	Основные функции
Плечелучевая	Плечевая кость выше латерального надмыщелка, латеральная межмышечная перегородка	Лучевая кость над шиловидным отростком	Сгибает предплечье. Пронированное предплечье супинирует, супинированное – пронирует



Предложите не менее трех упражнений, в которых есть эта функция:

.....

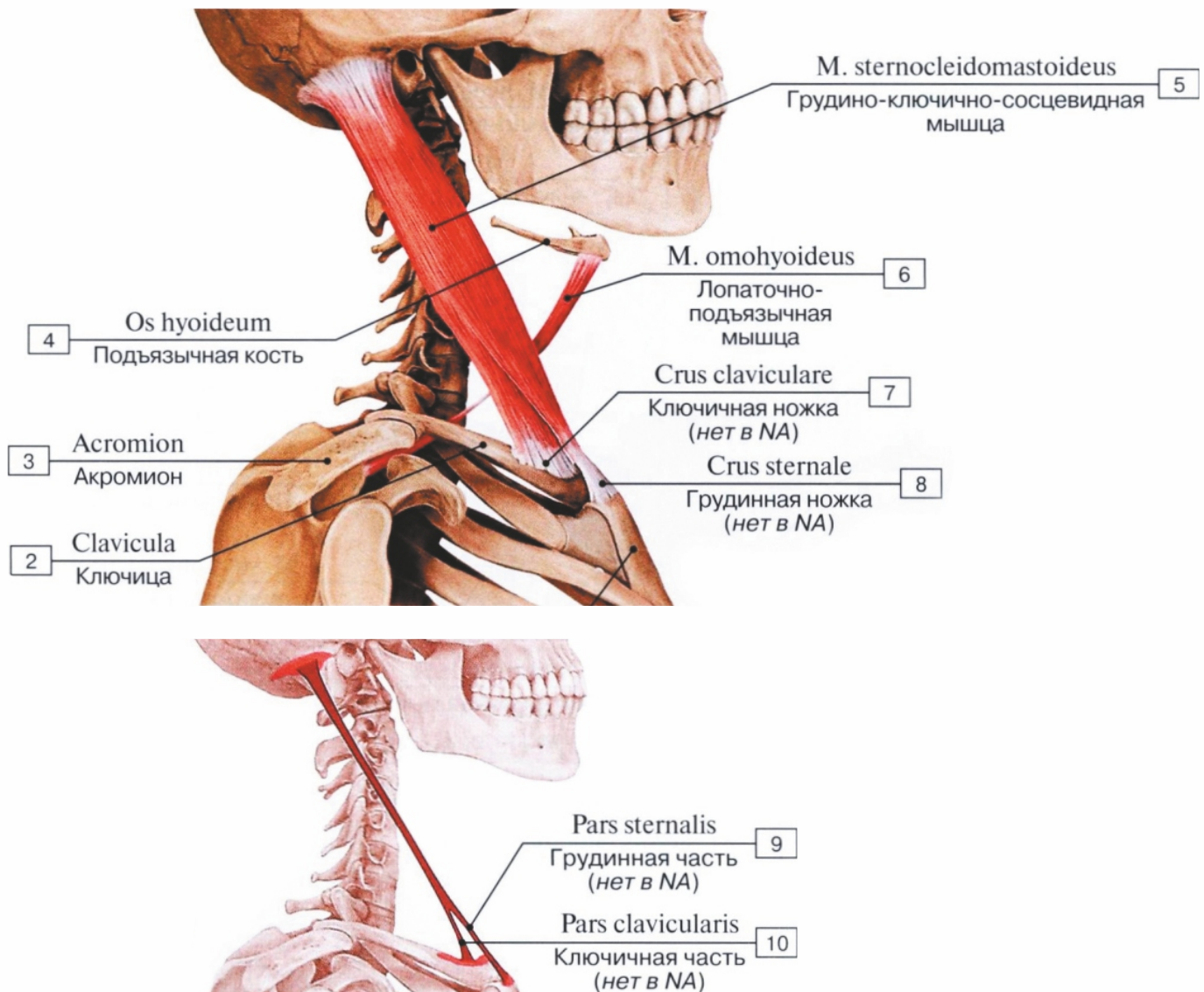
.....

.....

.....

.....

Мышца	Начало	Прикрепление	Основные функции
Грудино-ключично-сосцевидная	Грудинная головка – рукоятка грудины. Ключичная головка – грудинный конец ключицы	Сосцевидный отросток височной кости	<ul style="list-style-type: none"> • Поднимает плечевой пояс (ключичная головка), если голова и шея фиксированы. • Сгибает шею и разгибает голову в атлanto-затылочном суставе (двустороннее сокращение). • Поворачивает голову в противоположную и наклоняет в свою сторону (одностороннее сокращение)



Предложите не менее трех упражнений, в которых есть эта функция:

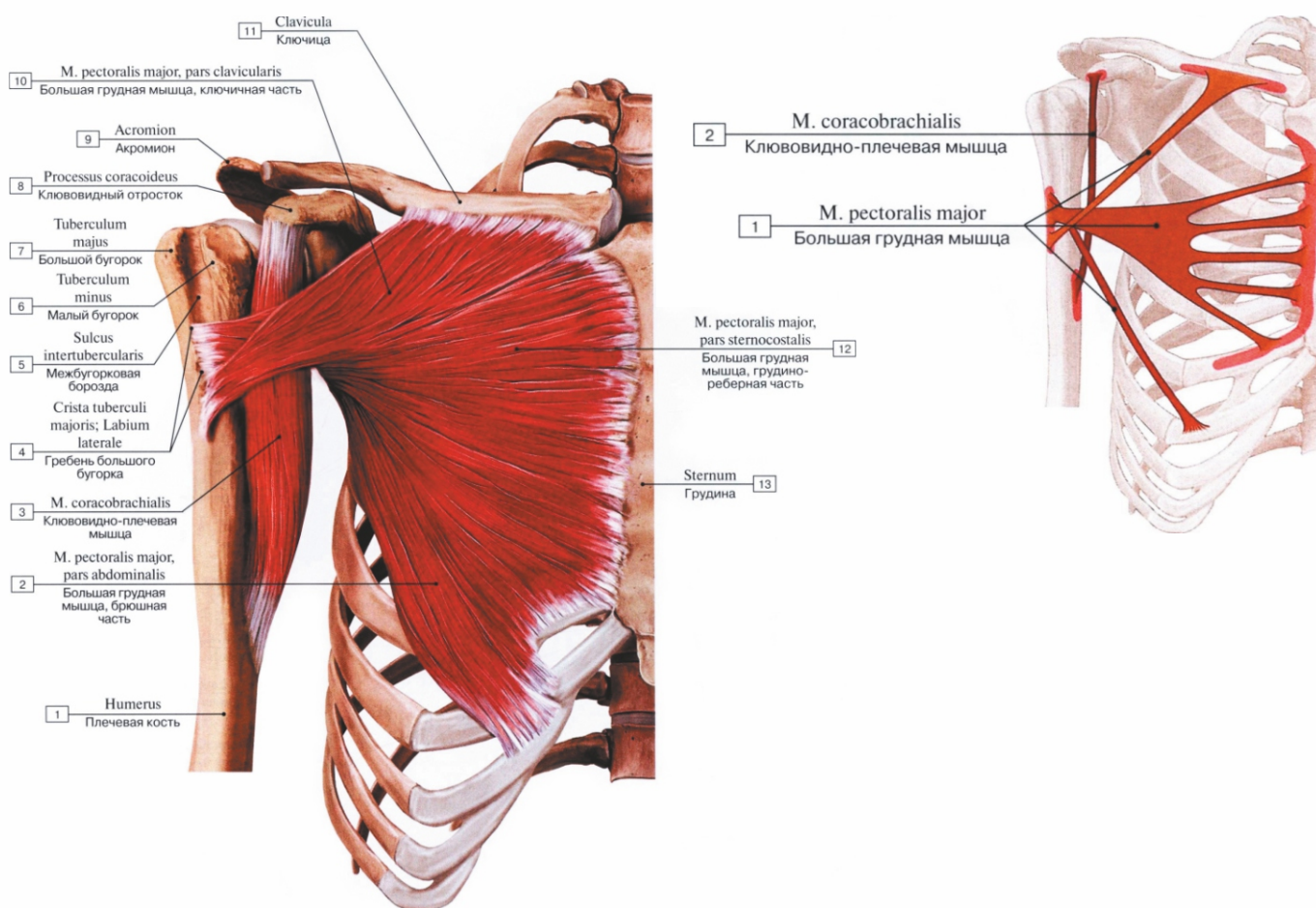
.....

.....

.....

.....

Мышца	Начало	Прикрепление	Основные функции
Клювовидно-плечевая	Клювовидный отросток лопатки	Плечевая кость на уровне дельтовидной мышцы	Двигает плечо кпереди, приводит и пронирует
Большая грудная	<ul style="list-style-type: none"> Ключичная часть – медиальная половина ключицы; Грудинно-рёберная часть – верхние пять-шесть рёбер; Брюшная часть – передняя стенка влагалища прямой мышцы живота 	Гребень большого бугорка плечевой кости	<ul style="list-style-type: none"> Приводит, пронирует и сгибает плечевую кость (фиксированное туловище) Вспомогательная функция: тянет лопатку вперёд и отводит её от позвоночника



Предложите не менее трех упражнений, в которых есть эта функция:

.....

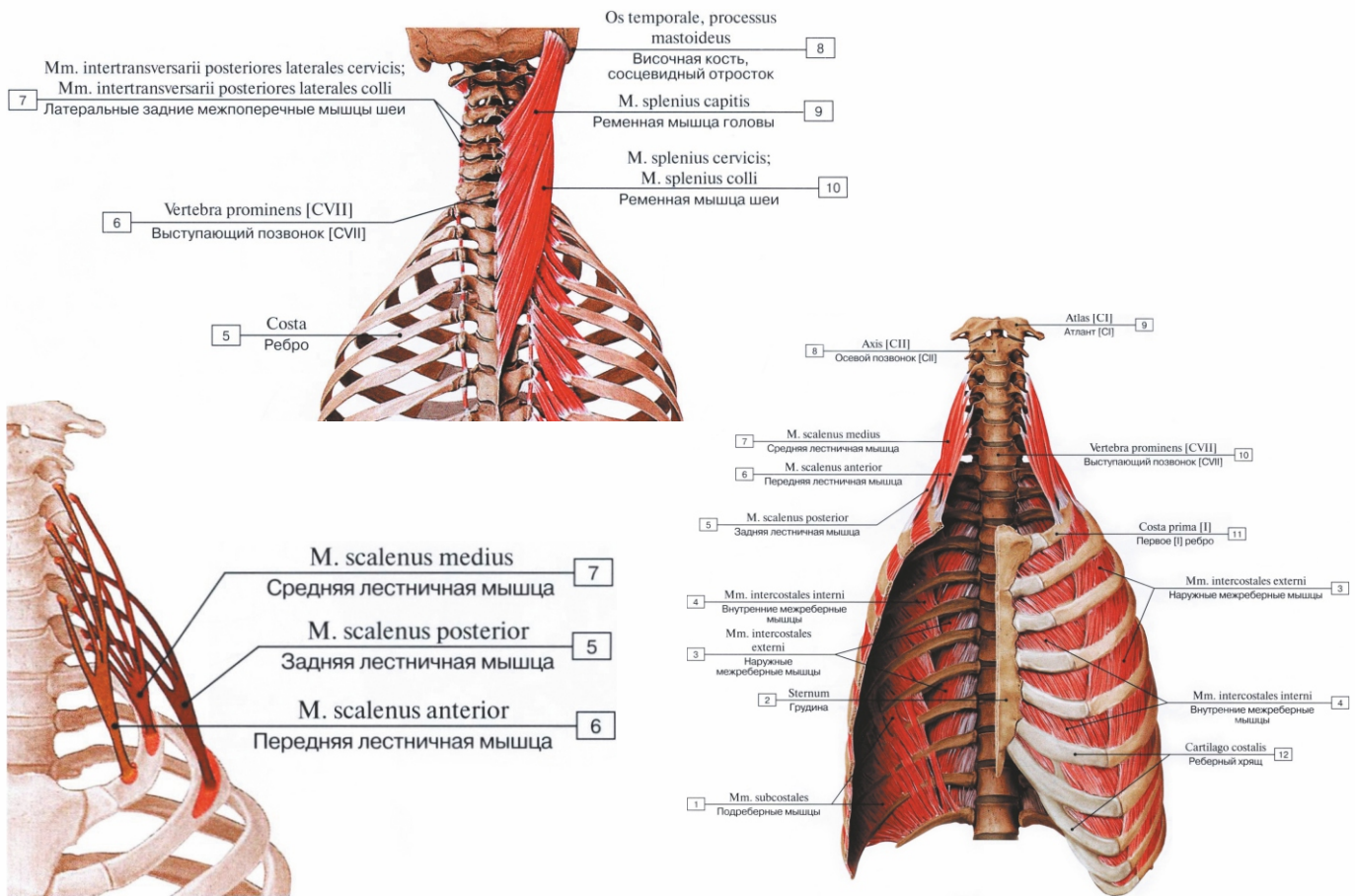
.....

.....

.....

.....

Мышца	Начало	Прикрепление	Основные функции
Лестничные	<ul style="list-style-type: none"> Передняя: поперечные отростки 3 – 6 шейных позвонков Средняя: поперечные отростки всех шейных позвонков Задняя: поперечные отростки 5 и 6 шейных позвонков 	<ul style="list-style-type: none"> Передняя: бугорок первого ребра Средняя: верхняя поверхность первого ребра Задняя: второе ребро 	Наклоняют в свою сторону и сгибают шейный отдел позвоночного столба (при фиксированной грудной клетке)
Ременные головы и шеи	Выйная связка, остистые отростки 3 – 7 шейных и шести верхних грудных позвонков	Латеральная часть выйной линии, сосцевидный отросток височной кости, поперечные отростки 1 – 3 шейных позвонков	<ul style="list-style-type: none"> Наклоняют голову в сторону и несколько кзади (одностороннее сокращение) Разгибают голову и верхнюю часть позвоночника (двустороннее сокращение)



Предложите не менее трех упражнений, в которых есть эта функция:

.....

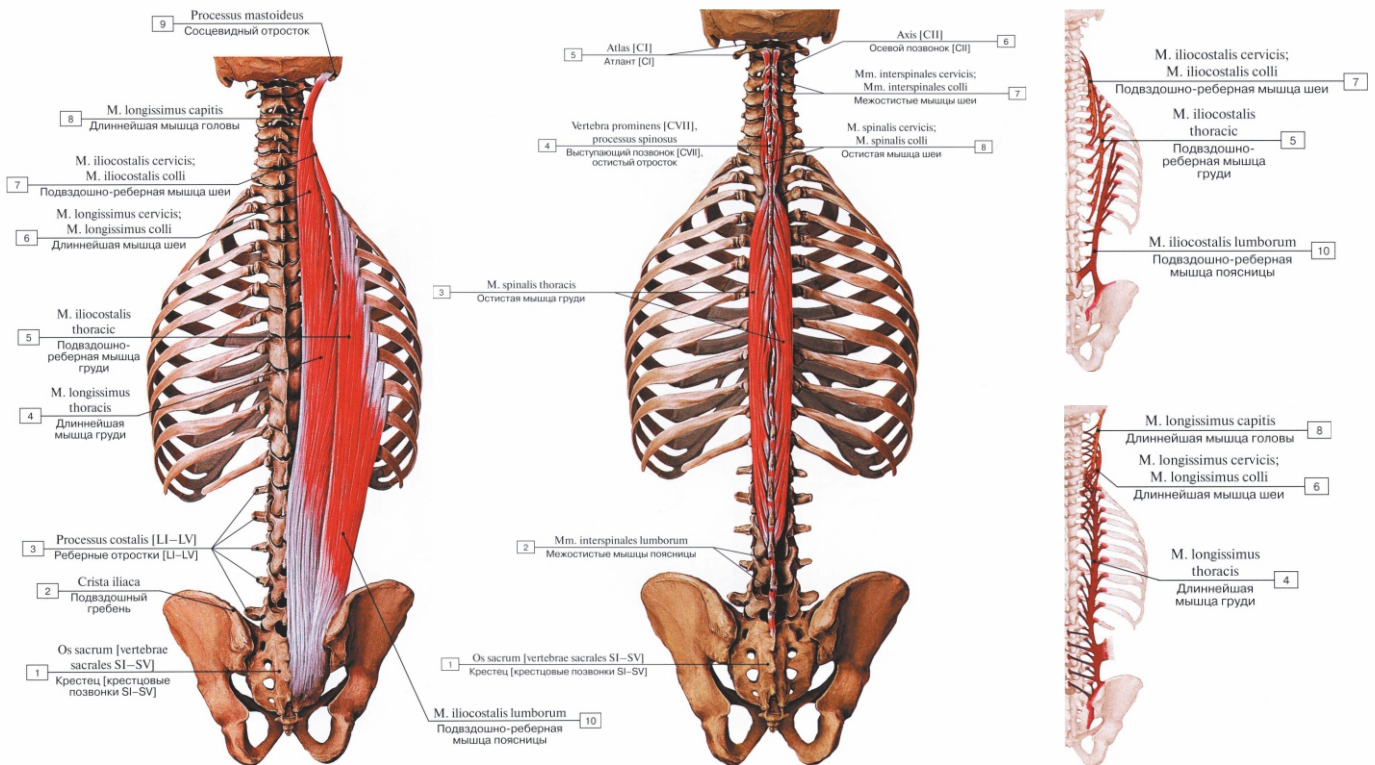
.....

.....

.....

.....

Мышца	Начало	Прикрепление	Основные функции
Выпрямляющая позвоночник	Задняя поверхность крестца и подвздошный гребень, остистые отростки поясничных и нижних грудных позвонков, пояснично-грудная фасция	<ul style="list-style-type: none"> Остистая – остистые отростки грудных и шейных позвонков Длиннейшая – поперечные отростки поясничных, грудных и шейных позвонков, углы 2 – 12 рёбер, сосцевидный отросток височной кости Подвздошно-рёберная – углы рёбер, поперечные отростки 4 – 6 шейных позвонков 	Разгибает позвоночный столб, длиннейшая – способствует наклону и разгибанию головы, подвздошно-рёберная – опускает рёбра. При одностороннем сокращении наклоняет позвоночник в ту же сторону, совместно со сгибателями позвоночника



Предложите не менее трех упражнений, в которых есть эта функция:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

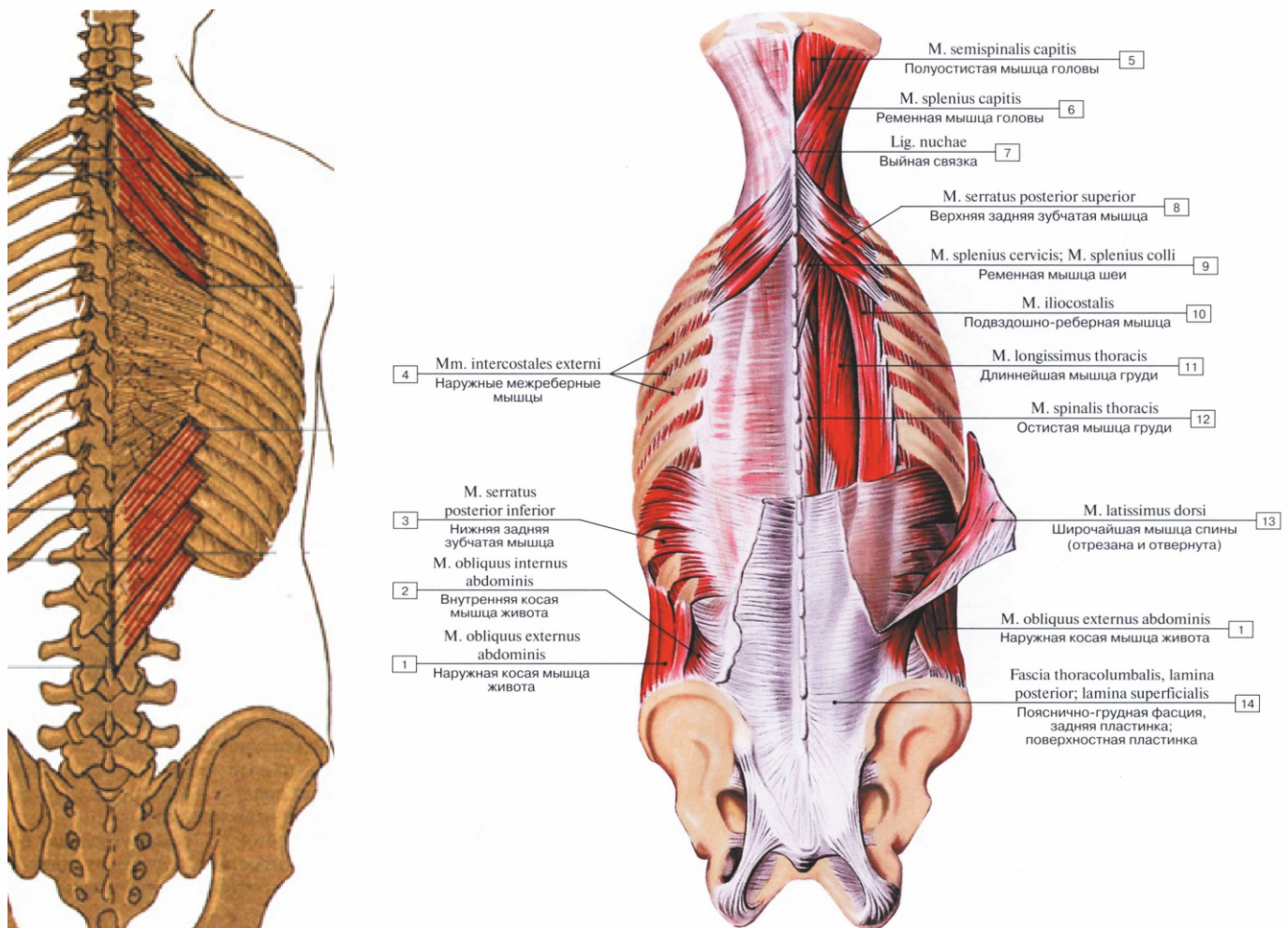
.....

.....

.....

.....

Мышца	Начало	Прикрепление	Основные функции
Верхняя задняя зубчатая	Остистые отростки двух нижних шейных и двух верхних грудных позвонков	Задняя поверхность 2 – 4 рёбер	<ul style="list-style-type: none"> • Поднимает рёбра • При фиксированных рёбрах и одностороннем сокращении способствует наклону позвоночника • Способствуют разгибанию позвоночника (двустороннее сокращение)
Нижняя задняя зубчатая	Пояснично-грудная фасция в области двух нижних грудных и двух верхних поясничных позвонков	Задняя поверхность четырёх нижних рёбер	<ul style="list-style-type: none"> • Опускает и разводит рёбра • При фиксированных рёбрах способствует разгибанию позвоночника



Предложите не менее трех упражнений, в которых есть эта функция:

.....

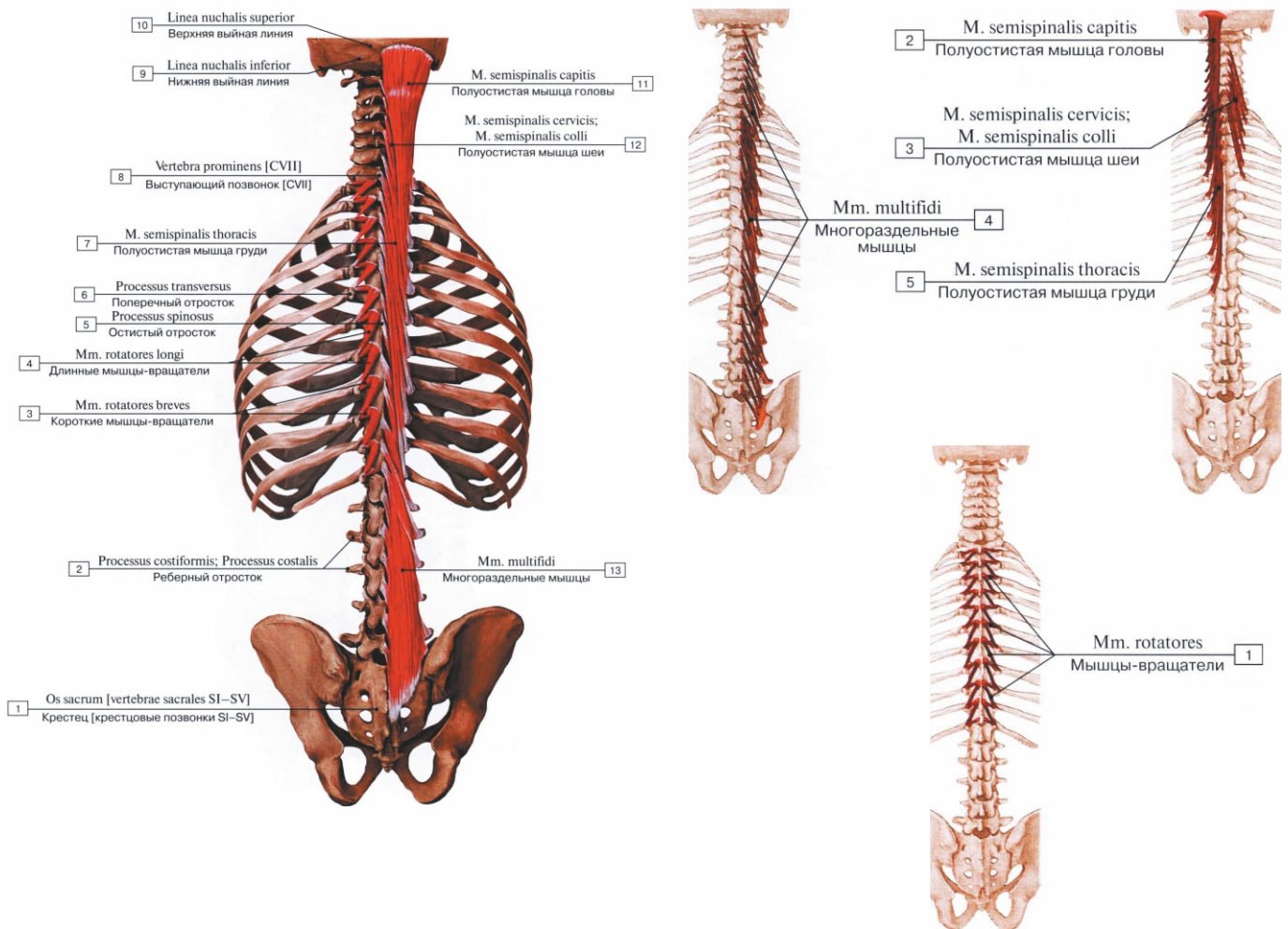
.....

.....

.....

.....

Мышца	Начало	Прикрепление	Основные функции
Поперечно-остистая	<ul style="list-style-type: none"> Полуостистая – поперечные отростки позвонков, кроме 2-3 верхних шейных Многораздельная – задняя поверхность крестца, поперечные отростки позвонков, кроме трёх верхних шейных Вращатели – поперечные отростки позвонков, за исключением атланта 	<ul style="list-style-type: none"> Полуостистая – остистые отростки позвонков, затылочная кость Многораздельная – остистые отростки и отрезки дуг позвонков, кроме первого шейного Вращатели – основания остистых отростков и прилежащим отрезкам дуг, кроме атланта 	Разгибание и стабилизация позвонков, противодействие вращению (вращатели)



Предложите не менее трех упражнений, в которых есть эта функция:

.....

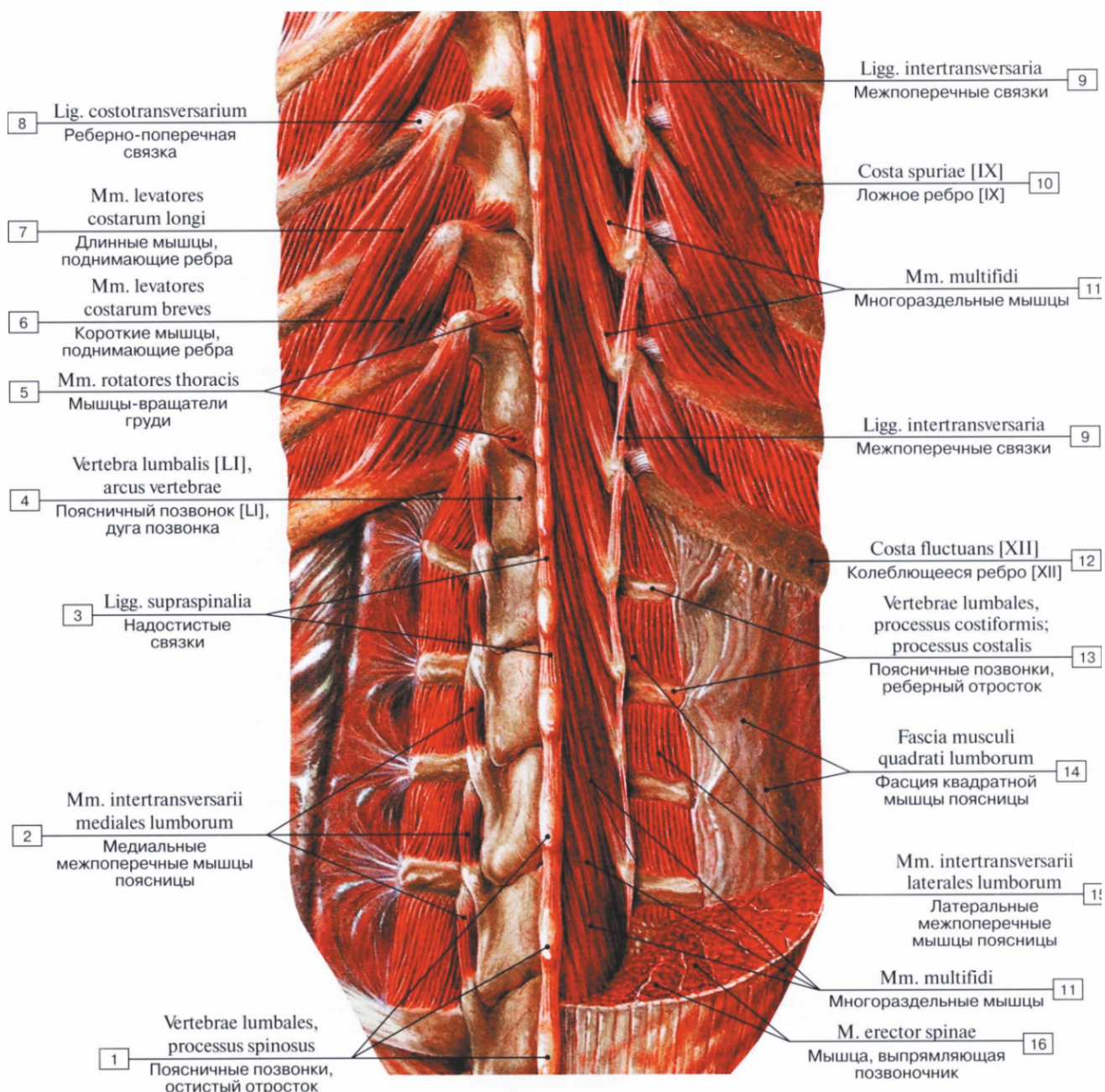
.....

.....

.....

.....

Мышца	Прикрепление	Основные функции
Межостистые и межпоперечные	Соединяют между собой поперечные и остистые отростки соседних позвонков, соответственно. В грудном отделе, как правило, отсутствуют	<ul style="list-style-type: none"> • Разгибают позвоночный столб (межостистые). • Наклоняют в сторону позвоночник (межпоперечные).



Предложите не менее трех упражнений, в которых есть эта функция:

.....

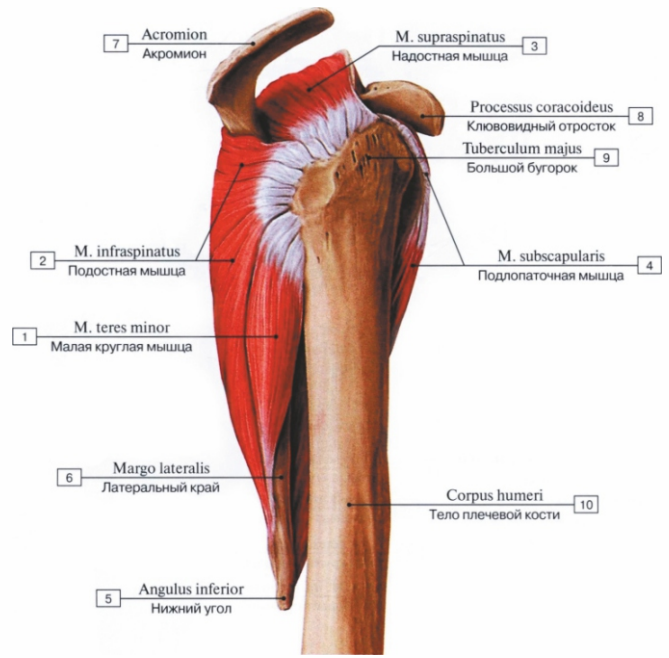
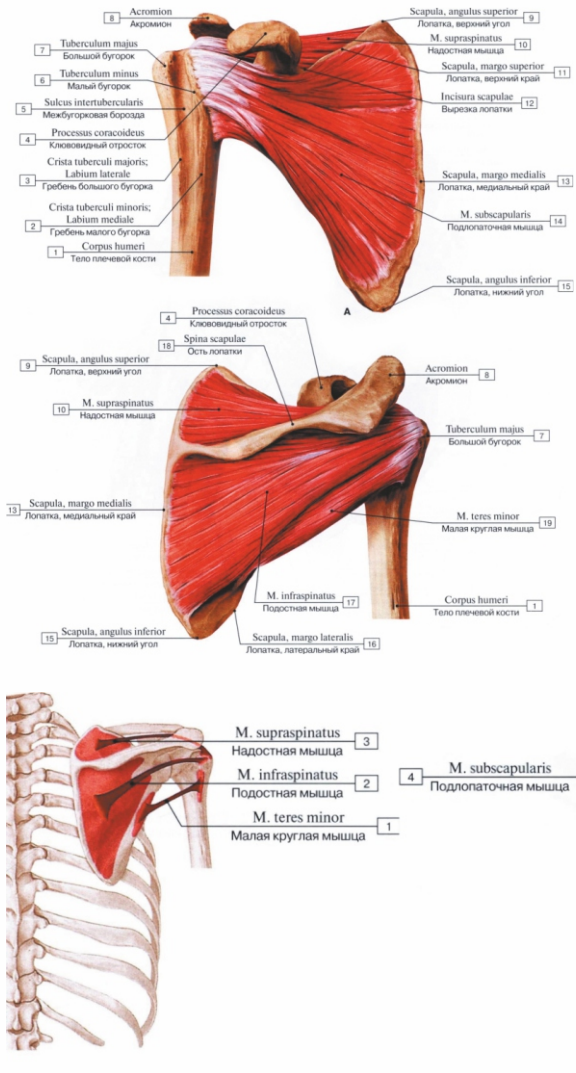
.....

.....

.....

.....

Мышца	Начало	Прикрепление	Основные функции
Подлопаточная мышца	Подлопаточная ямка	Малый бугорок плечевой кости	Приводит плечо, действуя изолированно – пронирует
Надостная мышца	Надостная ямка лопатки и покрывающая фасция	Большой бугорок плечевой кости и капсула плечевого сустава	Отводит плечо и натягивает капсулу плечевого сустава
Подостная мышца	Подостная ямка лопатки, подостная фасция	Большой бугорок плечевой кости и капсула плечевого сустава	Приводит, супинирует и разгибает плечо. Натягивает капсулу плечевого сустава, предохраняя от ущемления
Малая круглая	Лопатка	Большой бугорок плечевой кости	Приводит супинирует и разгибает плечо



Предложите не менее трех упражнений, в которых есть эта функция:

.....

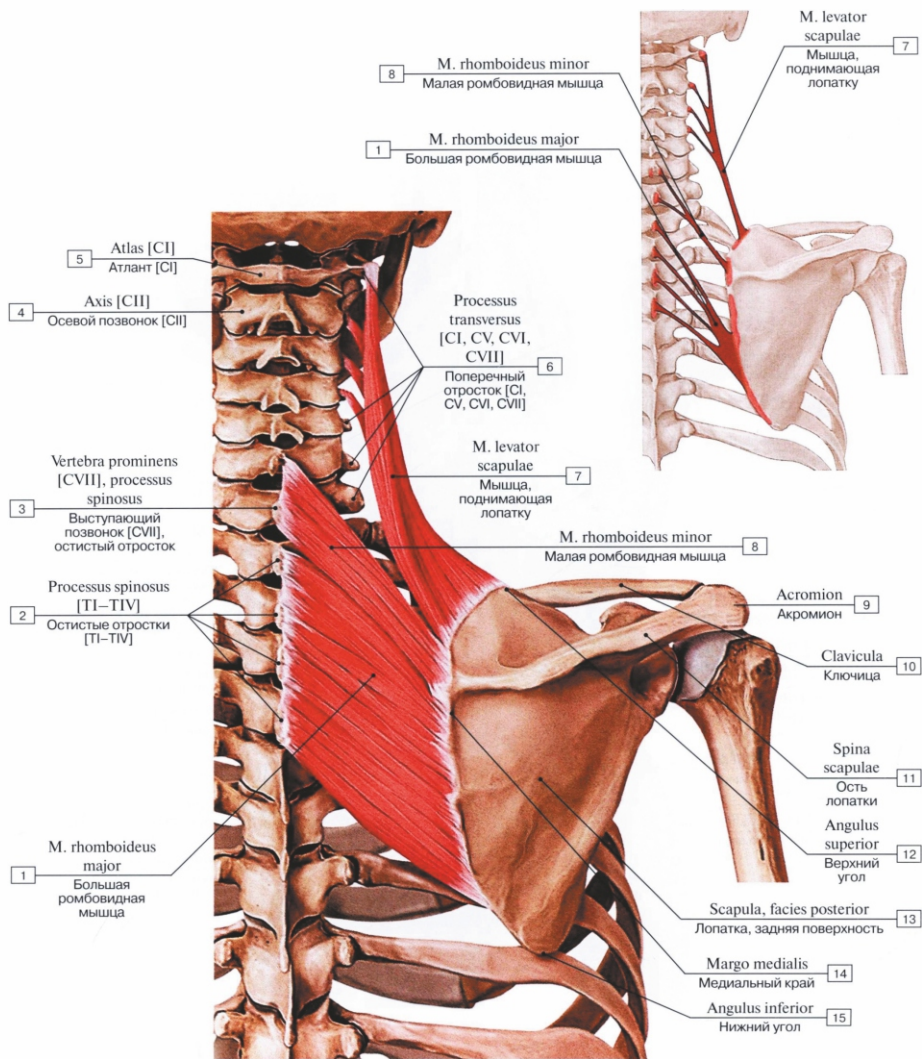
.....

.....

.....

.....

Мышца	Начало	Прикрепление	Основные функции
Поднимающая лопатку	Поперечные отростки четырёх верхних шейных позвонков	Верхний угол лопатки	<ul style="list-style-type: none"> • Поднимает верхний угол лопатки (позвоночник фиксирован). • При фиксации пояса верхней конечности – наклоняет и поворачивает голову в свою сторону (одностороннее сокращение), разгибает голову и шейный отдел позвоночника (двустороннее сокращение)
Ромбовидные, большая и малая	Остистые отростки двух нижних шейных и четырёх верхних грудных позвонков	Медиальный край лопатки	Приводят и немного поднимают лопатку



Предложите не менее трех упражнений, в которых есть эта функция:

.....

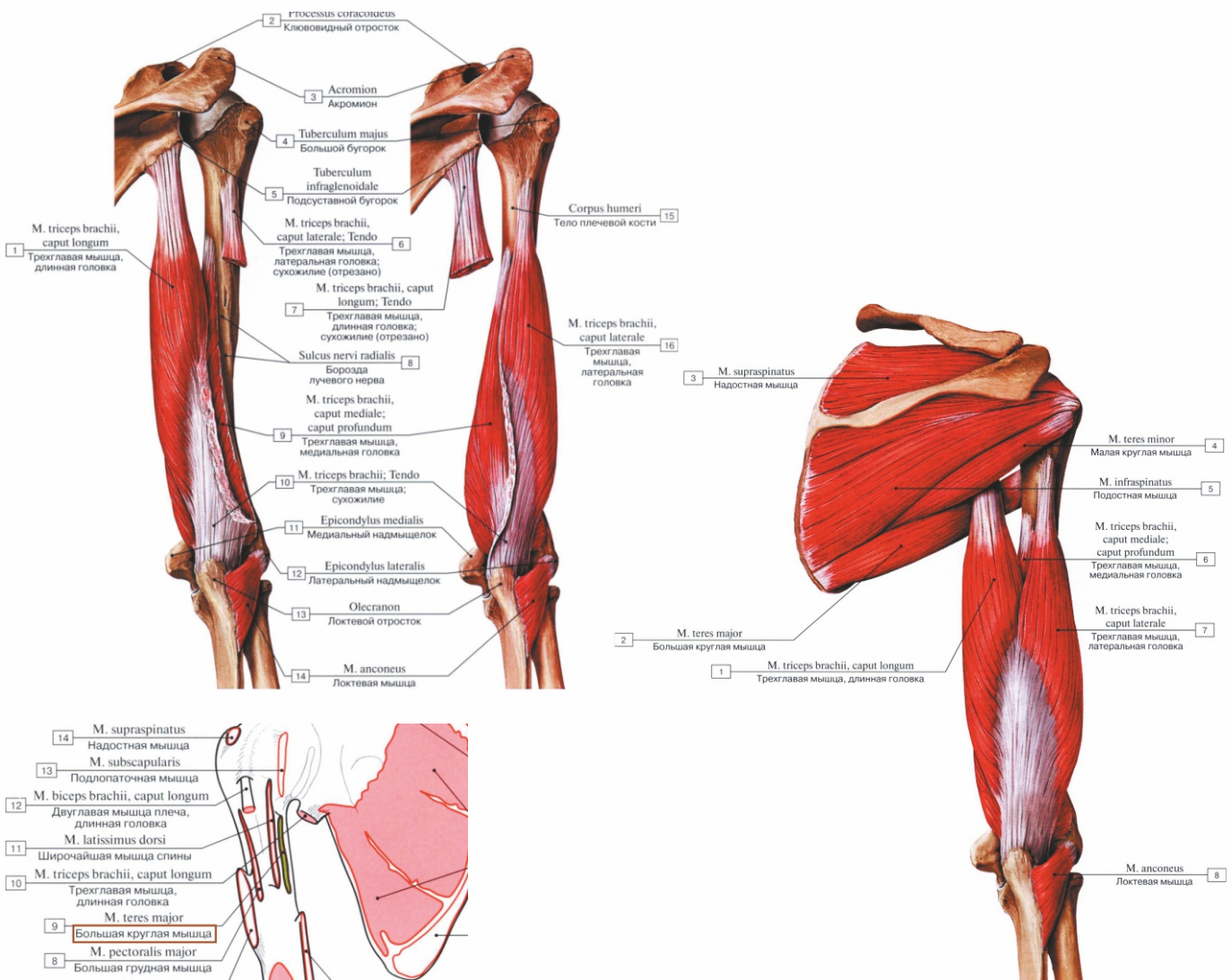
.....

.....

.....

.....

Мышца	Начало	Прикрепление	Основные функции
Большая круглая	Нижний угол лопатки	Гребень малого бугорка плечевой кости часто одним сухожилием с широчайшей мышцей	Приводит, пронирует и разгибает плечо
Трёхглавая плеча	<ul style="list-style-type: none"> Длинная головка – подсуставный бугорок лопатки Медиальная и латеральная головки – задняя поверхность плечевой кости и межмышечные перегородки 	Локтевой отросток локтевой кости	Разгибает локтевой сустав. Длинная головка также разгибает и приводит плечо



Предложите не менее трех упражнений, в которых есть эта функция:

.....

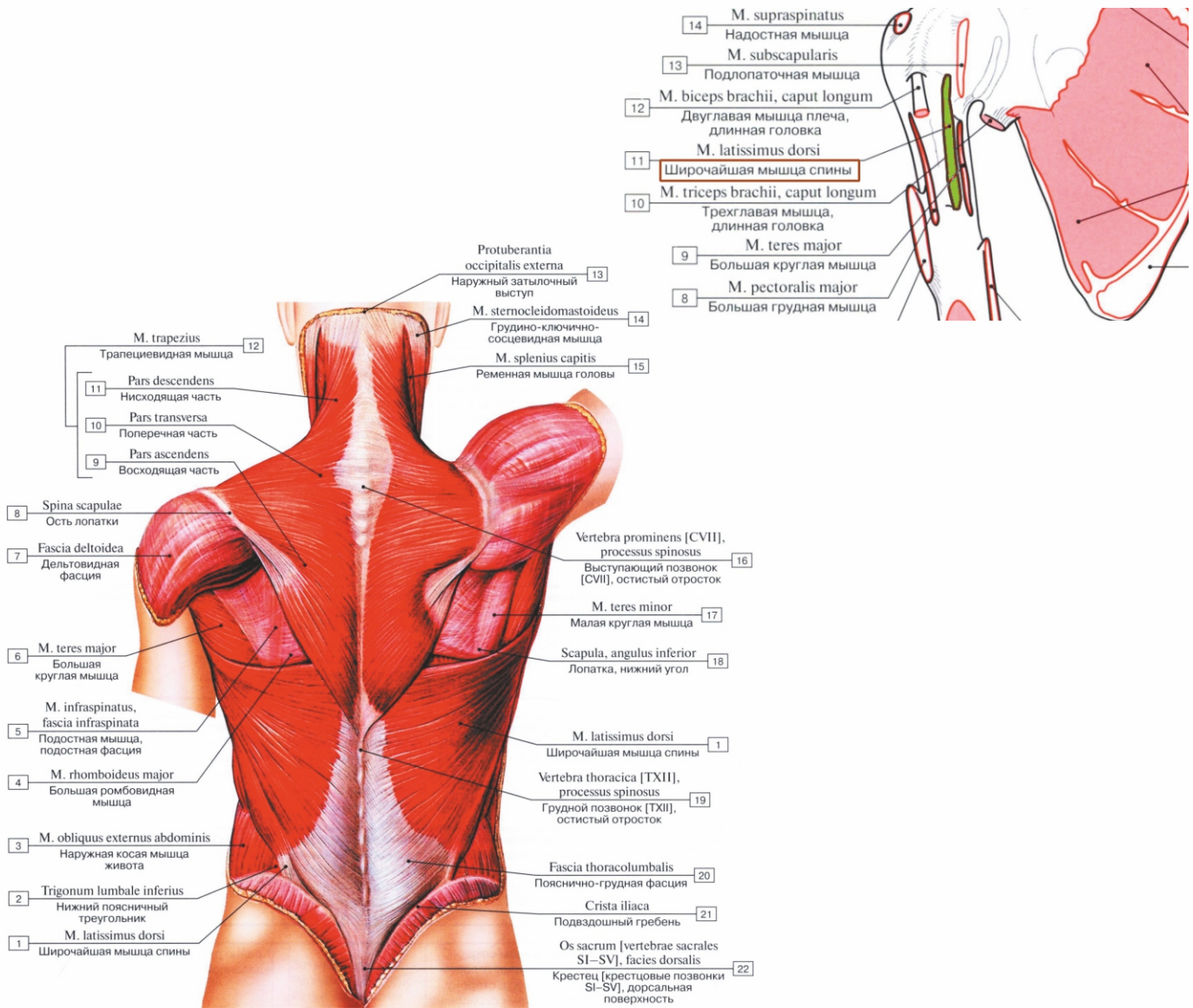
.....

.....

.....

.....

Мышца	Начало	Прикрепление	Основные функции
Широчайшая спины	Остистые отростки пяти-шести нижних грудных позвонков, все поясничные, верхние крестцовые, задняя часть подвздошного гребня. Четыре зубца идут от нижних четырёх рёбер	Гребень малого бугорка плечевой кости	<ul style="list-style-type: none"> • Разгибает плечо • Приводит, пронирует плечо, опускает пояс верхней конечности и приводит лопатки к позвоночнику • Способствует фиксации лопатки к грудной клетке • Если фиксирован пояс верхней конечности, то при одностороннем сокращении может способствовать наклону позвоночника в сторону



Предложите не менее трех упражнений, в которых есть эта функция:

.....

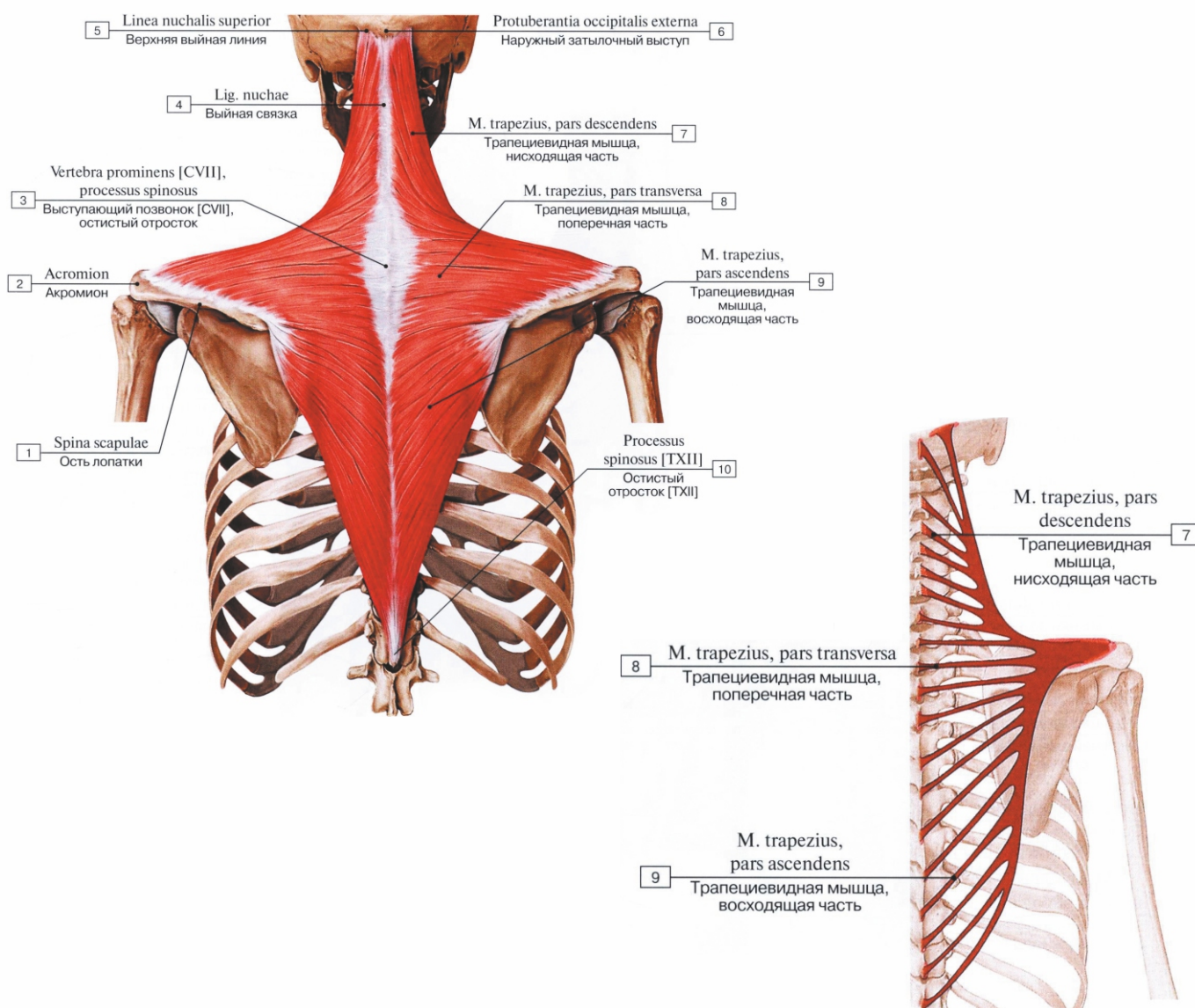
.....

.....

.....

.....

Мышца	Начало	Прикрепление	Основные функции
Трапециевидная	Затылочная кость (верхняя выйная линия), выйная связка (от затылочной кости к остистым отросткам шейных позвонков), остистые отростки всех грудных позвонков	<ul style="list-style-type: none"> Верхние волокна – акромиальный конец ключицы Средние – акромион лопатки Нижние – ость лопатки 	<ul style="list-style-type: none"> Поднимает лопатку (верхняя часть) Приводит к позвоночнику (средняя часть) Опускает плечевой пояс (нижняя часть) при условии, что позвоночник и голова зафиксированы При двустороннем сокращении лопатки приближаются к средней линии, а при фиксированных лопатках голова и шея наклоняются назад



Предложите не менее трех упражнений, в которых есть эта функция:

.....

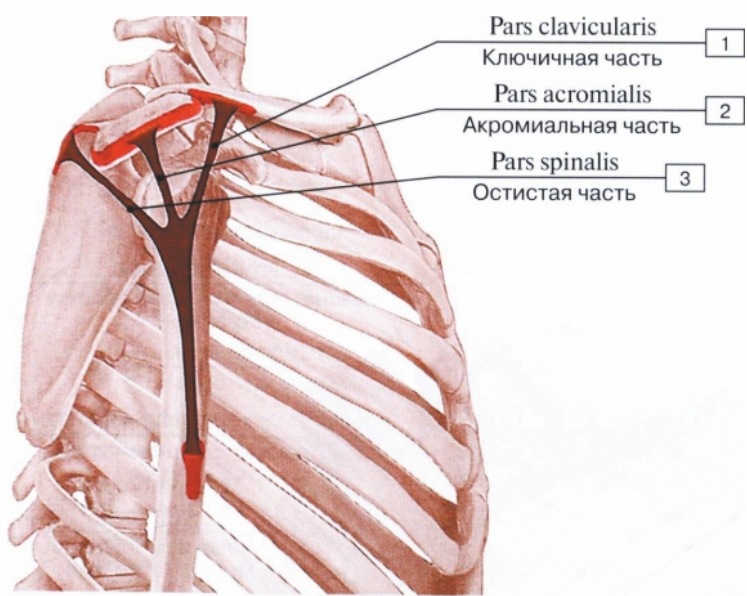
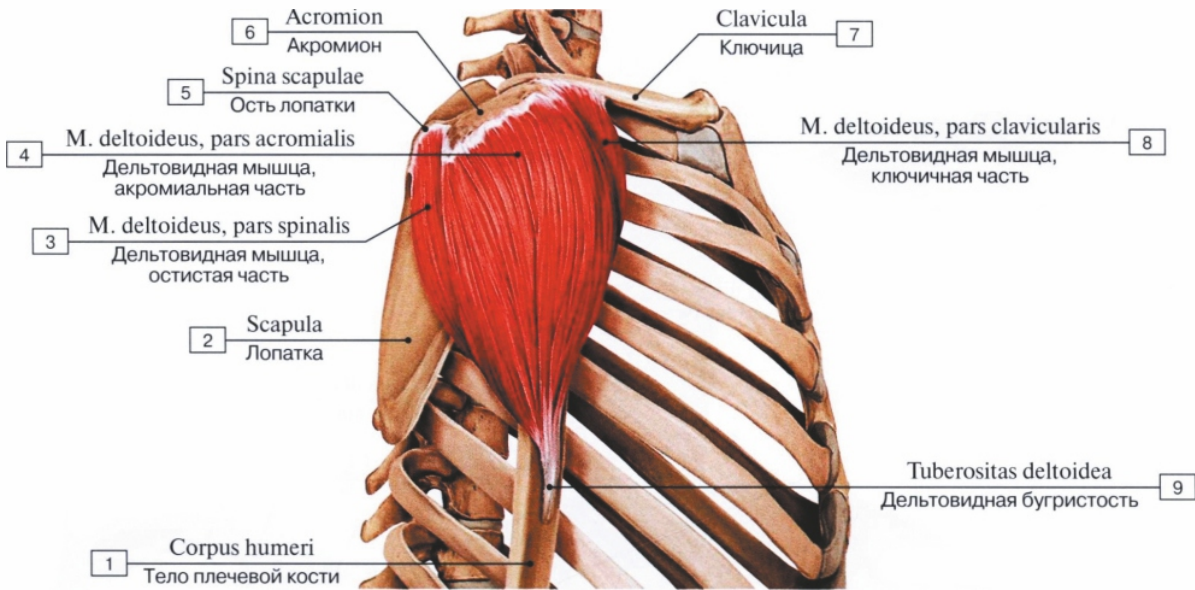
.....

.....

.....

.....

Мышца	Начало	Прикрепление	Основные функции
Дельтовидная мышца	<ul style="list-style-type: none"> Передняя часть – ключица Средняя часть – акромион Задняя часть – ость лопатки 	Дельтовидная бугристая плечевой кости	<ul style="list-style-type: none"> Передняя часть сгибает, задняя разгибает плечо При одновременном сокращении передняя и задняя части помогают средней, которая отводит плечо до горизонтального уровня Кроме того передняя часть способствует пронации, задняя – супинации плеча



Предложите не менее трех упражнений, в которых есть эта функция:

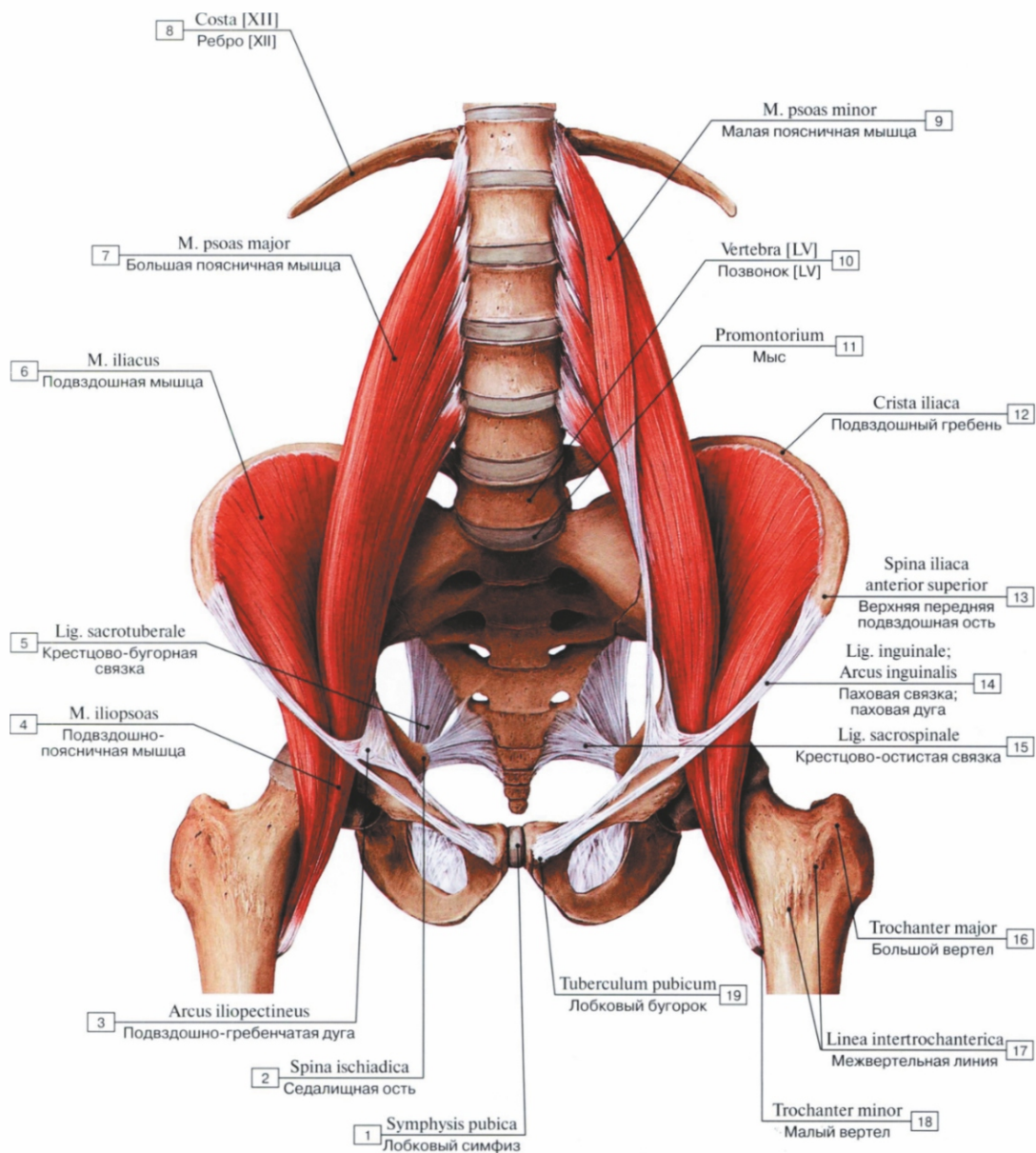
.....

.....

.....

.....

Мышца	Начало	Прикрепление	Основные функции
Подвздошно-поясничная	<ul style="list-style-type: none"> Большая поясничная – тела и поперечные отростки поясничных и тело 12-го грудного позвонка Малая поясничная – тела 12 грудного и 1 поясничного позвонков Подвздошная – подвздошная ямка 	<ul style="list-style-type: none"> Большая поясничная и подвздошная прикрепляются общим сухожилием к малому вертелу Малая поясничная – фасция таза 	<ul style="list-style-type: none"> Сгибает и супинирует бедро Если бедро фиксировано, сгибает позвоночный столб и таз по отношению к бедру Малая поясничная мышца натягивает фасцию таза



Предложите не менее трех упражнений, в которых есть эта функция:

.....

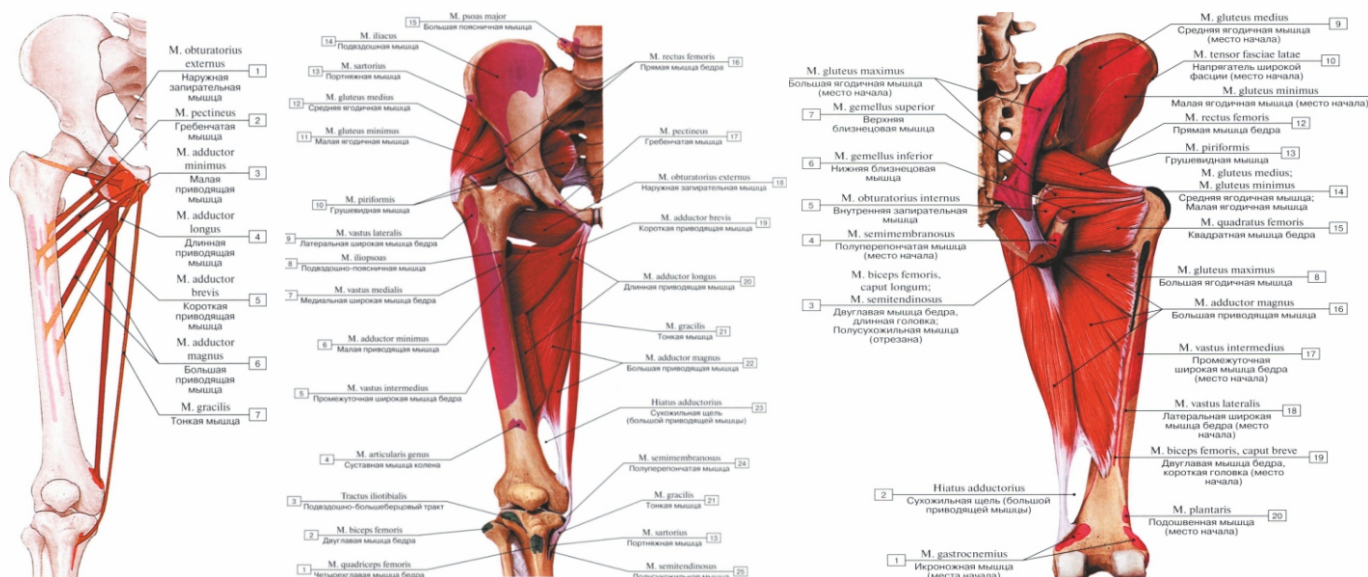
.....

.....

.....

.....

Мышца	Начало	Прикрепление	Основные функции
Длинная приводящая	Передняя верхняя ветвь лобковой кости	Средняя треть шероховатой линии бедренной кости	Приводит бедро, участвует в сгибании и супинации
Короткая приводящая	Нижняя ветвь лобковой кости	Шероховатая линия бедра	Приводит бедро, принимает участие в сгибании
Большая приводящая	Седалищный бугор, ветвь седалищной кости	Шероховатая линия бедра до медиального надмыщелка бедренной кости	<ul style="list-style-type: none"> Приводит бедро (при разогнутом бедре) Разгибает бедро, если фиксирован таз и разгибает таз при закреплённом бедре До угла 50 градусов передняя часть сгибает бедро
Тонкая мышца	Нижняя вервь лобковой кости	Бугристость большеберцовой кости	Приводит бедро, способствует сгибанию и пронации голени
Гребенчатая	Верхняя ветвь лобковой кости	Шероховатая линия бедра	Приводит, сгибает и супинирует бедро. Помогает наклонить таз вперёд



Предложите не менее трех упражнений, в которых есть эта функция:

.....

.....

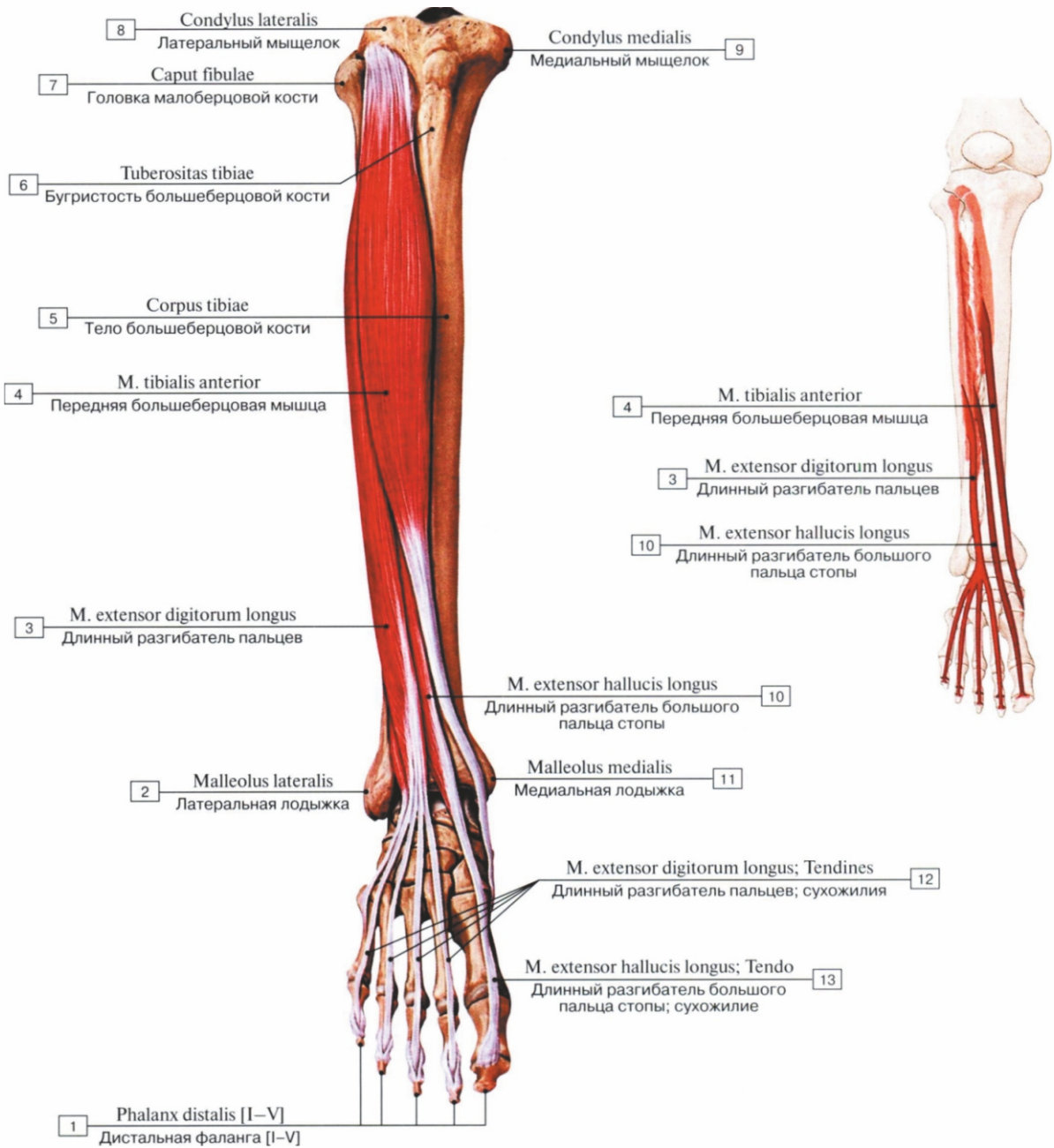
.....

.....

.....

.....

Мышца	Начало	Прикрепление	Основные функции
Передняя большеберцовая	Латеральная поверхность большеберцовой кости, межкостная перепонка и фасция голени	Медиальный край стопы	Разгибает, способствует супинации и приведению стопы



Предложите не менее трех упражнений, в которых есть эта функция:

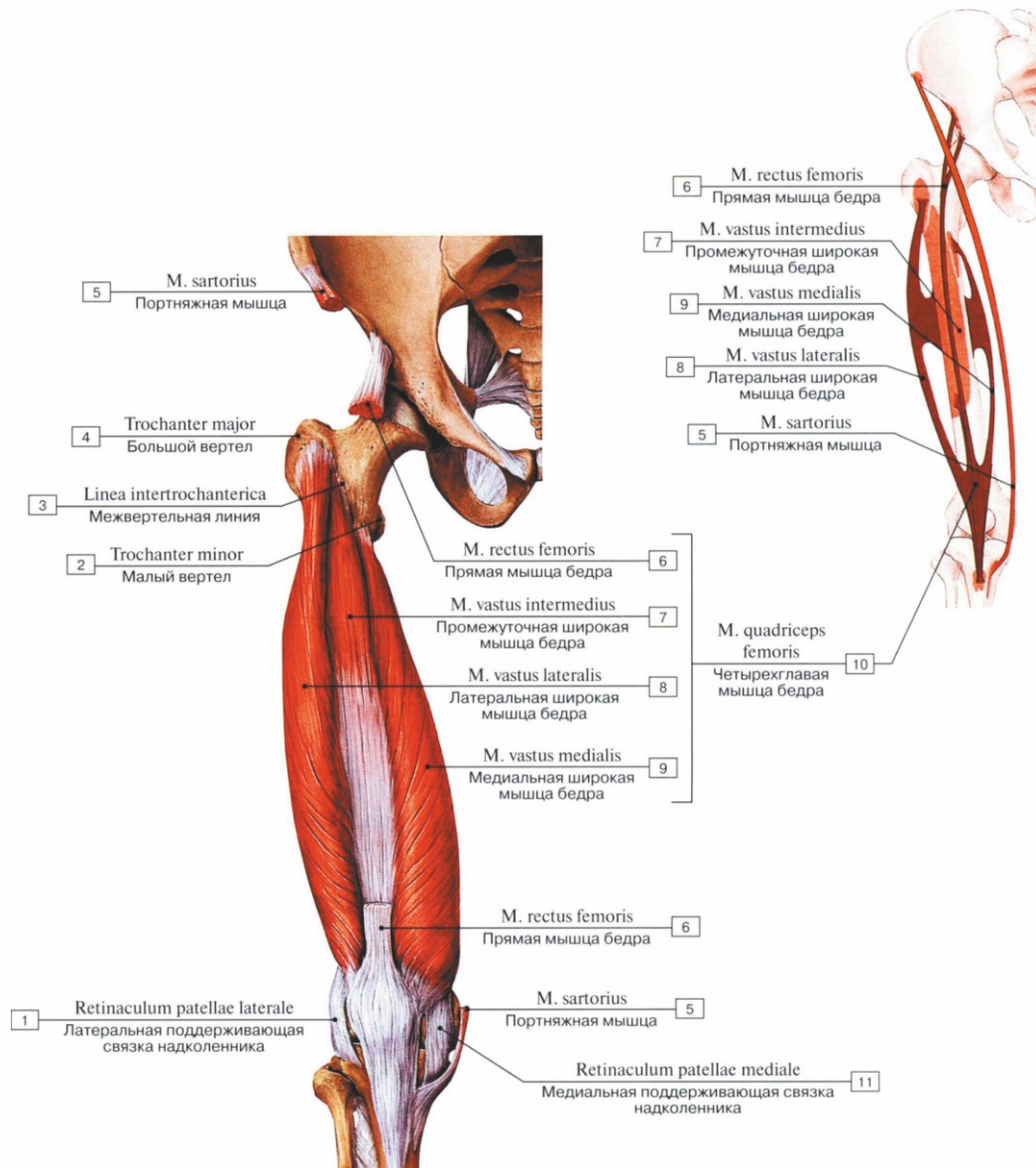
.....

.....

.....

.....

Мышца	Начало	Прикрепление	Основные функции
Четырехглавая бедра	<ul style="list-style-type: none"> Прямая – нижняя передняя подвздошная ость Передняя, медиальная и латеральная поверхность бедренной кости 	Надколенник, от него через связку – к бугристости большеберцовой кости	Разгибает голень в коленном суставе. Прямая мышца сгибает бедро
Портняжная	Верхняя передняя подвздошная ость	Бугристость большеберцовой кости	Сгибает и супинирует бедро, сгибает и пронирует голень



Предложите не менее трех упражнений, в которых есть эта функция:

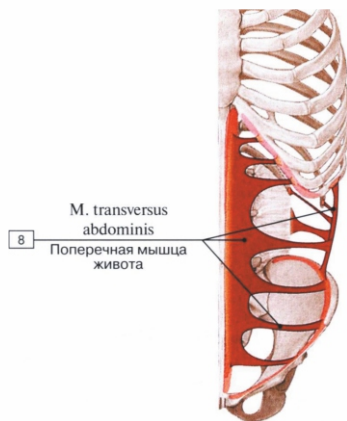
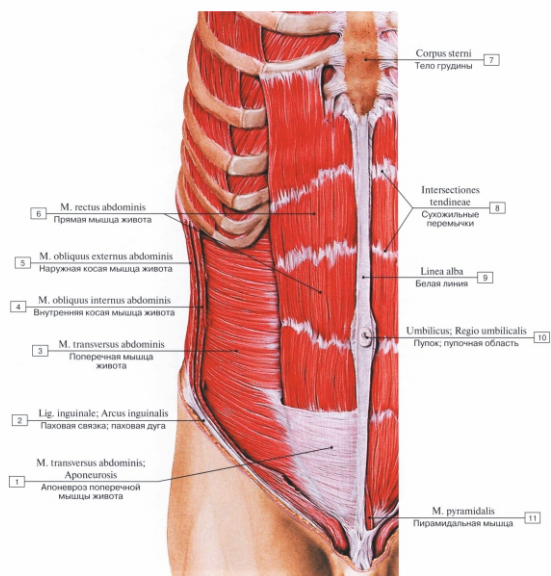
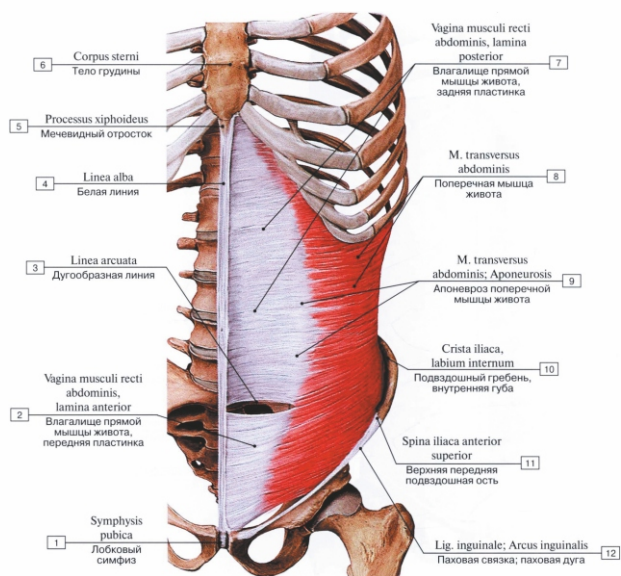
.....

.....

.....

.....

Мышца	Начало	Прикрепление	Основные функции
Прямая живота	Наружная поверхность 5 – 7 рёберных хрящей, мечевидный отросток	Верхний край лобковой кости	<ul style="list-style-type: none"> • Сгибает позвоночный столб • Когда фиксирован верхний отдел туловища, поднимает таз • Сдерживает внутрибрюшное давление
Поперечная живота	Внутренняя поверхность хрящей шести нижних рёбер, пояснично-грудная фасция, подвздошный гребень и паховая связка	Апоневроз в двух верхних третях проходит сзади прямой мышцы живота, в нижней трети – спереди. Совместно с косыми образует белую линию и влагалище прямой мышцы живота, нижние волокна прикрепляются к лобковой кости	<ul style="list-style-type: none"> • Сдерживает внутрибрюшное давление • Верхняя (рёберная) часть мышцы сближает рёбра, чем способствует выдоху



Предложите не менее трех упражнений, в которых есть эта функция:

.....

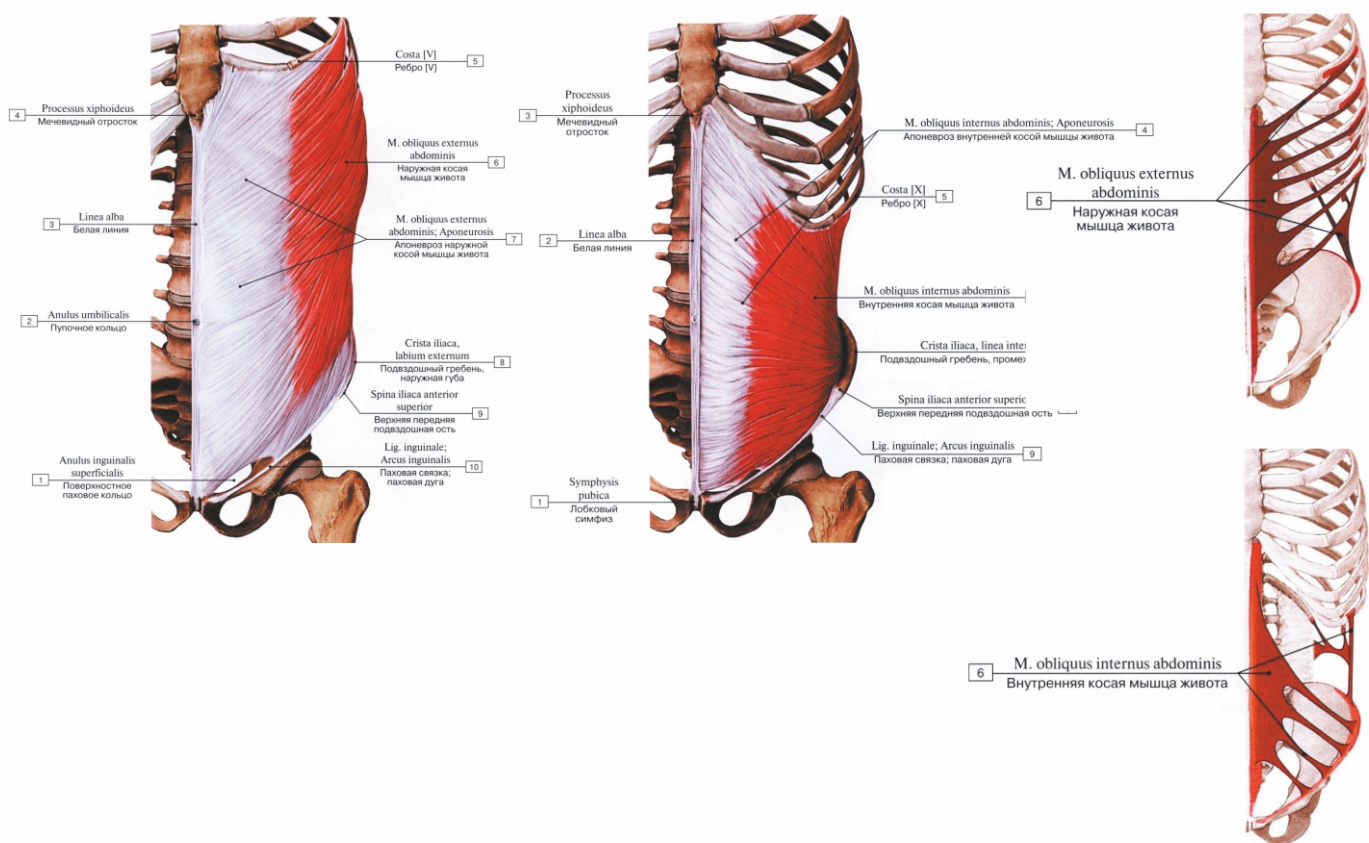
.....

.....

.....

.....

Мышца	Начало	Прикрепление	Основные функции
Внутренняя косая живота	Пояснично-грудная фасция, подвздошный гребень и отчасти паховая связка	<ul style="list-style-type: none"> Средние и нижние пучки переходят в апоневроз, участвующий в образовании влагалища прямой мышцы живота и белой линии Задние пучки прикрепляются к трём нижним рёбрам 	Сгибает позвоночный столб и поворачивает его в одноимённую сторону. При закреплённой грудной клетке, приближает к ней таз, сгибая позвоночник
Наружная косая живота	Восемь нижних рёбер, пять верхних зубцов начинаются между зубцами передней зубчатой мышцы, три нижних, между зубцами широчайшей, подвздошная кость	Большая часть переходит в апоневроз, который участвует в образовании передней стенки влагалища прямой мышцы живота, белой линии живота, передней стенки пахового канала и паховой связки. Через белую линию апоневрозы двух сторон соединяются	Сгибает позвоночный столб, и поворачивает его в противоположную сторону. При закреплённой грудной клетке, приближает к ней таз, сгибая позвоночник



Предложите не менее трех упражнений, в которых есть эта функция:

.....

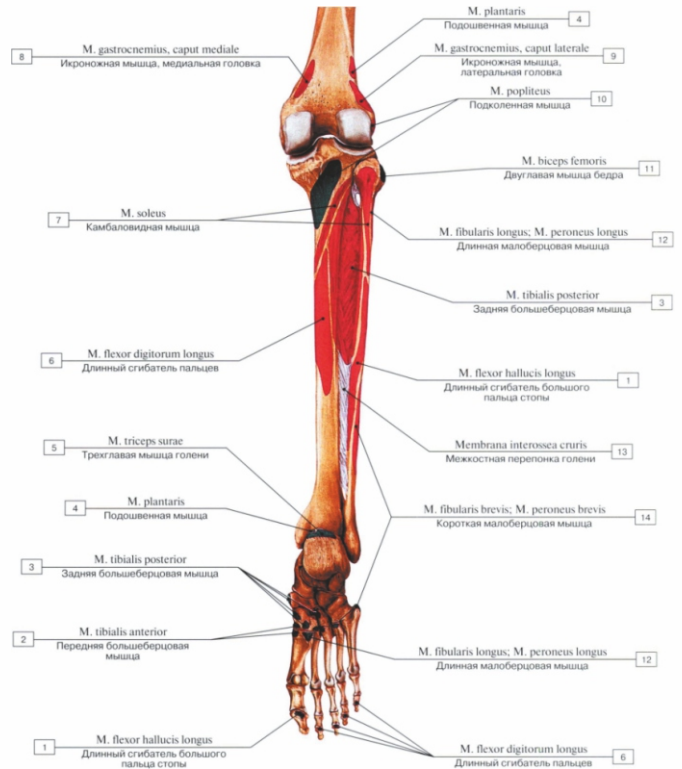
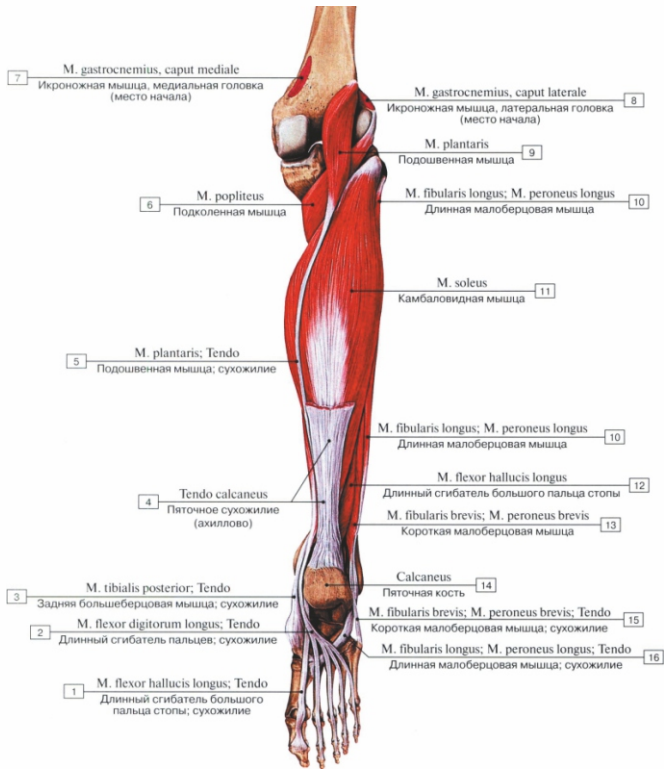
.....

.....

.....

.....

Мышца	Начало	Прикрепление	Основные функции
Трёхглавая голени	<ul style="list-style-type: none"> • Медиальная и латеральная икроножная – медиальный и латеральный мыщелки бедренной кости • Камбаловидная – задняя поверхность верхней трети тела большеберцовой кости, сухожильная дуга между костями голени 	Через ахиллово сухожилие к пяточной кости	Сгибает стопу и голень (только икроножная)



Предложите не менее трех упражнений, в которых есть эта функция:

.....

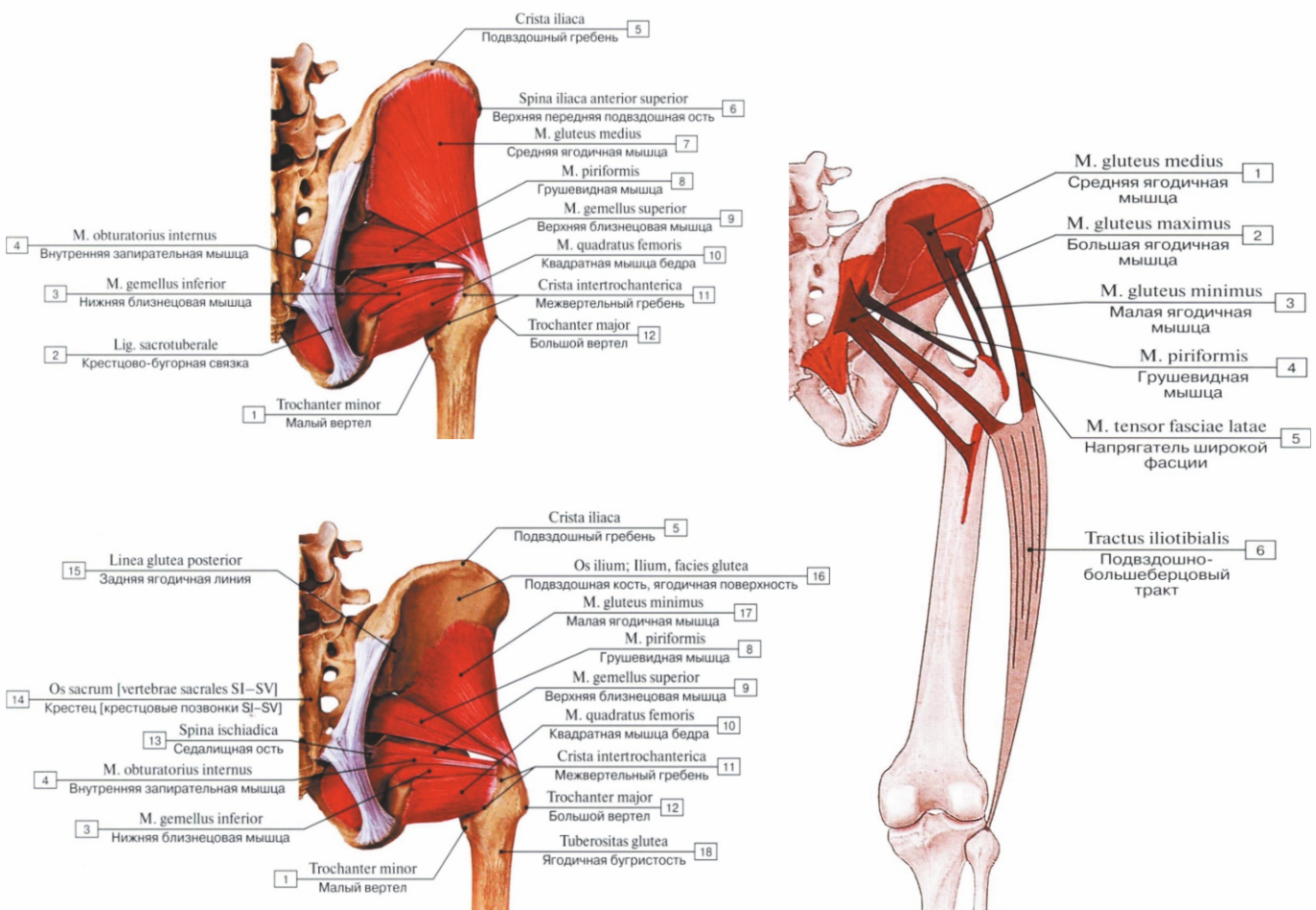
.....

.....

.....

.....

Мышца	Начало	Прикрепление	Основные функции
Грушевидная	Передняя поверхность крестца	Верхушка большого вертела	Отводит бедро, принимает участие в супинации
Малая ягодичная	Подвздошная кость	Большой вертел	Отводит бедро
Средняя ягодичная	Наружная поверхность подвздошной кости, широкая фасция бедра	Большой вертел	Отводит бедро. Передними пучками пронирует, задними – супинирует бедро
Большая ягодичная	Крестец, задний участок подвздошной кости и крестцово-бугорная связка	Ягодичная бугристость бедренной кости и широкая фасция	<ul style="list-style-type: none"> Разгибает и супинирует бедро Разгибает таз по отношению к бедру (разгибание туловища из согнутого положения)



Предложите не менее трех упражнений, в которых есть эта функция:

.....

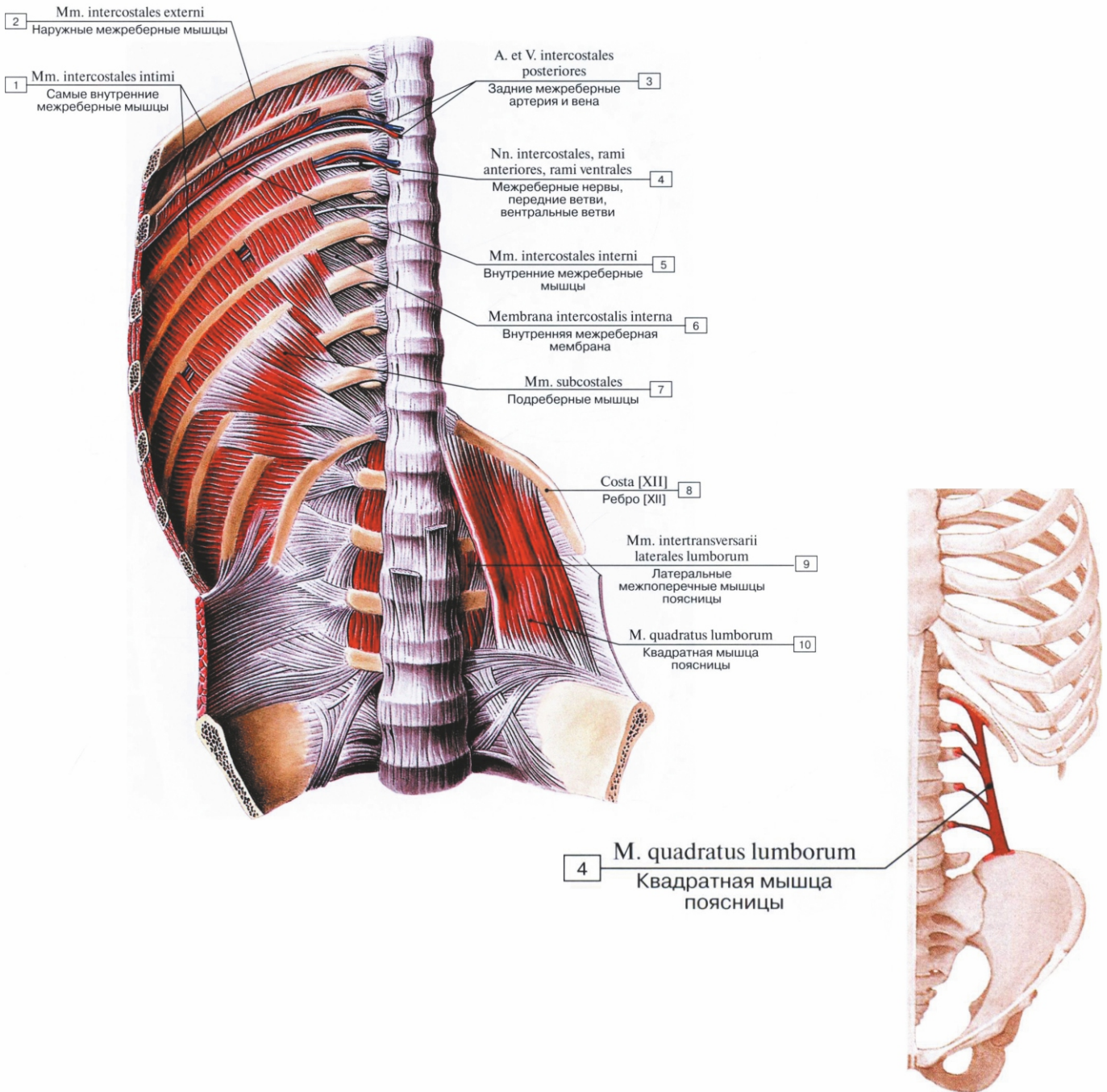
.....

.....

.....

.....

Мышца	Начало	Прикрепление	Основные функции
Квадратная мышца поясницы	Подвздошная кость, поперечные отростки нижних поясничных позвонков	12 ребро и поперечные отростки верхних поясничных позвонков	Оттягивает 12 ребро книзу и наклоняет позвоночный столб в сторону



Предложите не менее трех упражнений, в которых есть эта функция:

.....

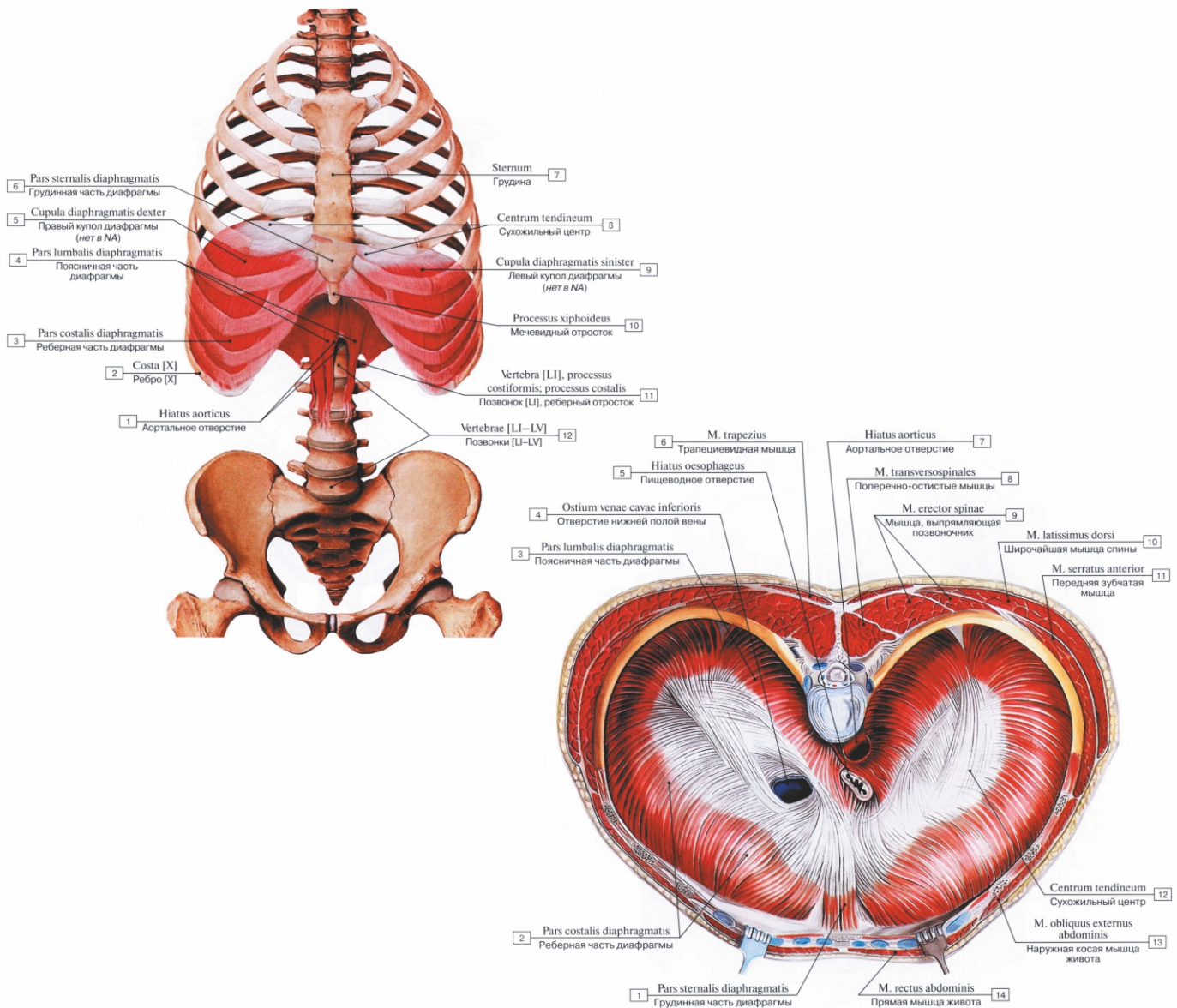
.....

.....

.....

.....

Мышца	Начало	Прикрепление	Основные функции
Диафрагма	<ul style="list-style-type: none"> Грудинная часть – мечевидный отросток грудины Рёберная часть – внутренняя поверхность нижних шести рёбер Поясничная часть – позвоночник и дугообразные связки 	Мышечная часть крепится к сухожильному центру, образуя неправильный купол, разделяющий грудную и брюшную полости обращённый вершиной кверху в сторону грудной полости	Участвует в акте дыхания. Сокращение диафрагмы ведёт к опусканию «купола» (вдох). Движение кверху – растяжение и поднятие, происходит пассивно за счёт разницы внутрибрюшного и внутригрудного давления



Предложите не менее трех упражнений, в которых есть эта функция:

.....

.....

.....

.....

